

Quante calorie bruci facendo sport?

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Acquagym	4
Aerobica, ritmo leggero	7
Aerobica, ritmo moderato	6
Aerobica, ritmo intenso	6
Tiro con l'arco	3.5
Arrampicata	7
Basket	6
Beach Volley	8
Bicicletta, ritmo leggero	6
Bicicletta, ritmo moderato	8
Bicicletta, ritmo intenso	10
Boxe	12
Calcio	7
Canoa remi, ritmo leggero	3
Canoa remi, ritmo moderato	7
Canoa remi, ritmo intenso	12
Corsa	8
Danza	4.5
Football	8
Golf	4
Ginnastica, generale	4
Hockey su prato	8
Hockey su ghiaccio	8
Equitazione	4
Jogging	7
Judo	10
Karate	10
Kick boxing	10
Nuotare, stile libero	8
Nuotare, dorso	8
Nuotare, rana	10
Nuotare, farfalla	11

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Nuoto libero	6
Nuoto sincronizzato	8
Rugby	10
Skateboard	5
Pattinaggio	7
Palla mano	12
Pallavolo	3
Passeggiare, ritmo leggero	2.5
Passeggiare, ritmo moderato	3.5
Passeggiare, ritmo intenso	4
Passeggiare in salita	6
Passeggiare su prato	5
Pallanuoto	10
Pallavolo in acqua	3
Ping pong	4
Sci di fondo, ritmo leggero	7
Sci di fondo, ritmo moderato	8
Sci di fondo, ritmo intenso	10
Sci discesa, ritmo leggero	5
Sci discesa, ritmo moderato	6
Sci discesa, ritmo intenso	8
Scherma	6
Softball	6
Squash	12
Stretching	4
Surf	3
Tae kwan do	10
Tai chi	4
Tennis, doppio	6
Tennis, singolo	8
Tuffi	3
Yoga	4

Per calcolare quante calorie bruci durante il tuo sport preferito basta semplicemente moltiplicare il valore inserito nella tabella per quello del tuo peso corporeo espresso in kg, moltiplicarne il risultato per i minuti in cui pratichi l'attività fisica e infine dividerlo per 60, ovvero i minuti che compongono l'ora. Ad esempio, se pesi 60 kg e pratichi Acquagym per 40 minuti il calcolo che dovrai fare è il seguente: 4 (valore tabella) x60 (kg peso corporeo) =240x40 (minuti di attività) =9600:60 (minuti dell'ora) =160 (calorie bruciate).

