

QUANTES CALORIES CREMEM EN CADA EXERCICI?

29 juny, 2017



Si un noi d'uns 45 kilograms de pes, reemplaça una hora de televisió per una activitat de 6 METs, per exemple, perdrà més de 10 kilograms en un any si no hi ha canvis a la seva dieta.

Exemples de quanta despesa energètica, mesurada en METs, generen les activitats de la llar, laborals o l'activitat física estructurada:

INTENSITAT	ACTIVITAT A LA LLAR	ACTIVITAT EN EL TREBALL	ACTIVITAT FÍSICA
Molt lleugera 3 METs	Rentar-se, afaitar-se, vestir-se. Treball d'escriptori. Conduir un cotxe	Treball assegut (oficina). Dempeus (venedor)	Caminar (en terreny pla, a 3 k/hora). Bicicleta fixa, sense resistència.
Lleugera de 3 a 5 METs	Rentar finestra, ajuntar fulles del jardí. Tallar gespa amb una màquina.	Soldadura lleugera. Fusteria lleugera. Pintar. Arreglar un cotxe.	Caminar (5-6 K/h). Bicicleta en terreny pla
Pesada	Serrar, pujar escales. Carregar objectes.	Atendre una caldera. Cavar una fossa. Pic i pala.	Futbol, patinar. Muntanyisme, tennis, esgrima.

Molt pesada superior a 9 METs	Carregar objectes per una escala., Carregar objectes de més de 45 kilograms de pes. Pujar escales ràpid.	Llenyataire, treball molt pesat	Futbol americà, beisbol, squash. Esquiar a camp a través. Basquet
-------------------------------	---	---------------------------------	---

L'ideal, d'acord amb els cardiòlegs, és realitzar una activitat programada. Quan no és possible trobar el temps per anar al gimnàs, es poden realitzar algunes activitats físiques moderades, com caminar amb energia durant 30 a 45 minuts, de dos a tres vegades per setmana

ACTIVITAT	CALORIES	ACTIVITAT	CALORIES
Aeròbic	178	Bàsquet	258
Bàdminton	125	Bitlles	108
Passeig lleuger	150	Bicicleta	150
Ballar	130	Conduir	50
Pescar	114	Jardineria	150-200
Muntar a cavall	249	Tasques llar	255
Patinatge gel	314	Footing	300-450
Judo	363	Muntanyisme	270
Remar	378	Patinatge rodes	315
Córrer	325	Taula treball	50

Esquiar	252	Escales a baix	210
Nedar	250	Escales a munt	300-500
Tennis	261	Vòlei	93
Veure la tele	50	Caminar 1,5-3 K/h	60-75
Caminar ràpid	180	Caminar 7,5 k/h	200-240
Golf	108	Hoquei	249

Avui en dia qualsevol APP que et descarreguis al teu smartphone calcularà les kcal que gastis controlant la velocitat, temps i distància de les teves curses.