

KALORIENVERBRAUCH BEI VERSCHIEDENEN SPORTARTEN

Wie viele Kalorien während eines Trainings verbrannt werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Körpergewicht, Trainingsintensität, Konditionsniveau und Stoffwechsel sind die Grundpfeiler, wonach sich die individuelle Verbrennung der Kalorien richtet. Wir von Strong haben für Sie eine Liste mit zahlreichen Aktivitäten in alphabetischer Reihenfolge mit drei verschiedenen Gewichten erstellt, in der gezeigt wird, wie viele Kalorien pro Stunde verbraucht werden.

AKTIVITÄTEN	KALORIENVERBRAUCH PRO STUNDE / KÖRPERGEWICHT			
	58,96 k	70,30 k	81,64 k	92,98 kg
Aerobic, allgemein	384	457	531	605
Aerobic, high impact	413	493	572	651
Aerobic, low impact	295	352	409	465
Aerobic, step aerobics	502	598	695	791
Aerobic-Trainer	354	422	490	558
Angeln, sitzend im Boot	148	176	204	233
Angeln, am Flussufer stehend	207	246	286	326
Angeln, am Flussufer gehend	236	281	327	372
Angeln, im Strom stehend	354	422	490	558
Angeln, allgemein	177	211	245	279
Angeln, icefishing	118	141	163	186
Backpacking, wandern mit einer	413	493	572	651
Badminton	266	317	368	419
Ballett, Jazz	266	317	368	419
Basketball, Wettkampf/Spiel	472	563	654	745
Basketball, Training	354	422	490	558
Basketball, Körbe werfen	266	317	368	419
Basketball, Rohstuhl	384	457	531	605
Bergsteigen	472	563	654	745
Billiard	148	176	204	233
Bogenschießen, sportlich	207	246	286	326
Bootsfahren, Speedboot	148	176	204	233
Bowling	177	211	245	279
Boxen, im Ring	708	844	981	1117
Boxen, punching bag	354	422	490	558
Boxen, sparring	531	633	735	838
Calisthenics*, light, push ups, sit u	207	246	286	326
Calisthenics, fast, push ups, sit up	472	563	654	745
Cello spielen	118	141	163	186
Computer, Daten eingeben / tip	89	106	123	140
Cricket	295	352	409	465

Curling	236	281	327	372
Darten	148	176	204	233
Dehnen, sanft	148	176	204	233
Einradfahren	295	352	409	465
Fallschirmspringen	177	211	245	279
Football / Baseball, fangen	148	176	204	233
Footbaal, Wettkamp / Spiel	531	633	735	838
Football, allgemein	472	563	654	745
Frisbee, normal spielend	177	211	245	279
Frisbee, schnell spielend	472	563	654	745
Fussball, Wettkampf / Match / Sp	590	704	817	931
Fussball, spielen	413	493	572	651
Gartenarbeit, allgemein	236	281	327	372
Gesellschaftstanz, schnell	325	387	449	512
Gesellschaftstanz, langsam	177	211	245	279
Gewichte heben / Body Building	354	422	490	558
Gewichte heben / Body Building	177	211	245	279
Gitarre spielen	177	211	245	279
Golfen, driving range	177	211	245	279
Golfen, allgemein	266	317	368	419
Golfen, Minigolf	177	211	245	279
Gymnastik	236	281	327	372
Hacky Sack	236	281	327	372
Handball	708	844	981	1117
Handball, team	472	563	654	745
Hatha Yoga, stretching	236	281	327	372
Hausarbeit, light	148	176	204	233
Hausarbeit, normal	207	246	286	326
Hausarbeit, kraftvoll	236	281	327	372
Hockey / Feldhockey	472	564	654	745
Hockey / Eishockey	472	563	654	745
In-line Skating	708	844	981	1117
Jagen / Jagd allgemein	295	352	409	465
Judo / Karate/ Jujitsu / Material ,	590	704	817	931
Jonglieren	236	281	327	372
Kajakfahren	295	352	409	465
Kanufahren, Camping Trip	236	281	327	372
Kanufahren, rudern light	177	211	245	279
Kanufahren, rudern normal	413	493	572	651
Kanufahren, rudern kraftvoll	708	844	981	1117
Kickboxen	590	704	817	931
Kinderwagen schieben mit Kind	148	176	204	233
Klavier spielen	148	176	204	233
Klettern, Felsen	649	774	899	1024
Krav Maga Training	590	704	817	931
Krocket	148	176	204	233
Krücken, mit Krücken gehen	295	352	409	465
Lacrosse	472	563	654	745
Laufen, allgemein	472	563	654	745

Laufen, 8km/h	472	563	654	745
Laufen, 8,4 km/h	531	633	735	838
Laufen, 9,7 km/h	590	704	817	931
Laufen, 10,8 km/h	649	774	899	1024
Laufen, 11,3 km/h	679	809	940	1070
Laufen, 12 km/h	738	880	1022	1163
Laufen, 13 km/h	797	950	1103	1256
Laufen, 14 km/h	826	985	1144	1303
Laufen, 14,5 km/h	885	1056	1226	1396
Laufen, 16 km/h	944	1126	1308	1489
Laufen, 17,5 km/h	1062	1267	1471	1675
Laufen, Treppen hoch	885	1056	1226	1396
Leichtathletik, hohe Sprünge, Stc	354	422	490	558
Leichtathletik, mit Hürden	590	704	817	931
Leichtathletik, Diskus	236	281	327	372
Malen / Streichen	266	317	368	419
Maschieren, im Stechschritt	384	457	531	605
Masseur, jemanden im stehen m	236	281	327	372
Motorrad fahren	148	176	204	233
Orientierungslauf	531	633	735	838
Paddelboot fahren	236	281	327	372
Paddelboot fahren, Wettkampf	590	704	818	931
Pferdepflege	354	422	490	558
Polo	472	563	654	745
Posaune spielen	207	246	286	326
Querfeldein Rennen	531	633	735	838
Racquetball, Wettkampf	590	704	817	931
Racquetball, spielen	413	493	572	651
Radfahren < 16,09 km/h (Freizeit)	236	281	327	372
Radfahren > 32,1 km/h (Rennen)	944	1126	1308	1489
Radfahren, 16,09 -19,15 km/h, lig	354	422	490	558
Radfahren, 19,31 - 22,36 km/h, n	472	563	654	745
Radfahren, 22,53 - 25,5 km/h, krc	590	704	817	931
Radfahren, 25,7 - 30,5 km/h, schr	708	844	981	1117
Radfahren, Mountainbike, BMX	502	598	695	791
Radfahren, im Fitnessstudio, sehr	177	211	245	279
Radfahren, im Fitnessstudio, light	325	387	449	512
Radfahren, im Fitnessstudio, norr	413	493	572	651
Radfahren, im Fitnessstudio, schr	620	739	858	977
Radfahren, im Fitnessstudio, sehr	738	880	1022	1130
Rasen mähen, auf der Maschine	148	176	204	233
Rasen mähen, im gehen mit der	325	387	449	512
Reinigung der Dachrinnen	2952352	409	465	
Reiten, mit Sattel	207	246	286	326
Reiten, ohne Sattel	236	281	327	372
Reiten und Pferdepflege	207	246	286	326
Reiten, im Galopp	472	563	654	745
Reiten, im Trab	384	457	531	605
Reiten, Schritt	153	183	22	242

Rudergerät, light	207	246	286	326
Rudergerät, normal	413	493	572	651
Rudergerät, schnell	502	598	695	791
Rudergerät, sehr schnell	708	844	981	1117
Rugby	590	704	817	931
Rollstuhl schieben	236	281	327	372
Sachen tragen, schwer	443	528	613	698
Segeln, Wettkampf	295	352	409	465
Segeln, allgemein	177	211	245	279
Schalgzeug spielen	236	281	327	372
Schlitten fahren / Rodelbahn	413	493	527	651
Schlittschuhlaufen < 14,5 km/h	325	387	449	512
Schlittschuhlaufen, durchschnittli	413	493	572	651
Schlittschuhlaufen, schnell	531	633	735	838
Schneeschieben per Hand	354	422	490	558
Schnorcheln	295	352	409	465
Schwimmen, Rückenschwimmer	413	493	572	651
Schwimmen, Brustschwimmen	590	704	817	931
Schwimmen, Schmetterling	649	774	899	1024
Schwimmen, Synchronschwimmer	472	563	654	745
Seilspringen, schnell	708	844	981	1117
Seilspringen, normal	590	704	817	931
Seilspringen, langsam	472	563	654	745
Shuffleboard	177	211	245	279
Skateboard fahren	295	352	409	465
Skifahren (Abfahrt), normal	354	422	490	558
Skifahren (Abfahrt), Rennen	472	563	654	745
Ski-Langlauf, langsam	413	493	572	651
Ski-Langlauf, normal	472	563	654	745
Ski-Langlauf, Rennen	826	985	1144	1303
Ski-Langlauf, bergauf	974	1161	1348	1536
Ski-Langlauf, kraftvoll	531	633	735	838
Softball / Baseball	295	352	409	465
Softball, pitching	354	422	490	558
Squasch	708	844	981	1117
Staubwischen	148	176	204	233
Surfen	177	211	245	279
Ta Kwan Do / Material Arts	590	704	817	931
Tai Chi	236	281	327	372
Tauchen	177	211	25	279
Tennis	431	439	572	651
Tennis, Doppel	354	422	490	558
Tischtennis	236	281	327	372
Tragen 7,25kg - 10,8kg, Treppe rc	354	422	490	558
Tragen 11,3kg - 22,2kg, Treppe rc	472	563	654	745
Tragen von schweren Sachen	472	563	654	745
Tragen von mäßig schweren Sac	472	563	654	745
Tragen eines Babys, auf gerader	207	246	286	326
Tragen eines Babys, Treppe rauf	295	352	409	465

Tragen von Kleinkindern	177	211	245	279
Trampoline springen	207	246	286	326
Trompete spielen	148	176	204	233
Violine spielen	148	176	204	233
Volleyball spielen	177	211	245	279
Volleyball, Beach Volleyball	472	563	654	745
Volleyball, Match	472	563	654	745
Walking, normal	263	281	327	372
Walking 3,2 km/h, langsam	148	176	204	233
Walking 4 km/h	177	211	245	279
Walking 4,8 km/h, normal	195	232	270	307
Walking 5,6 km/h	224	267	311	354
Walking 5,6 km/h, bergauf	354	422	490	558
Walking 6,5 km/h	295	352	409	465
Walking 7,2 km/h	372	443	515	586
Walking 8 km/h	472	563	654	745
Walking, Treppe runter	177	211	245	279
Walking mit dem Hund	177	211	245	279
Wandern	354	422	490	558
Wasserski fahren	354	422	490	558
Wasseraerobic	236	281	327	372
Wasser-Jogging	472	563	654	745
Wasserpolo	590	704	817	931
Wasservolleyball	177	211	245	279
Windsurfen	177	211	245	279
Wrestling	354	422	490	558
Zirkeltraining mit minimalen Paus	472	563	654	745

Begriffserklärung:

Aerobic, high impact: hohe Belastung - gesprungene Schritte mit Abschnitten, in denen beide Füße kurz den Step verlassen oder Bodenkontakt verlieren.

Aerobic, low impact: Geringe Belastung, daher gelenkschonend mit hoher Fettverbrennung. Schritt-Schritt Kombinationen für ein sanftes Herz- Kreislauftraining.

Aerobic, step aerobics: hier wird als Hilfe ein Step verwendet auf dem dann die Sprung-Schrittkombinationen ausgeübt werden

Calisthenics: trainieren mit dem eigenen Körpergewicht ohne sonstige Geräte und Gewichte