

1. 일상생활의 소모 칼로리

종목	Kcal/hr	종목	Kcal/hr	종목	Kcal/hr
다림질	65	천천히걷기	80	빨리걷기	114
계단에서뛰어오르기	188	자전거걸기	92	계단오르내리기	141
이불개기	114	아이쇼핑	65	청소하기	69
마루닦기	114	요리하기	68	운전	41
만원전철타기	53	공부하기	4	컴퓨터게임	44
먹기	38	자기	24	노래	41
춤추기	150	웃기	33	목욕	84

2. 운동별 소모칼로리(kcal/hr)

종목	Kcal/hr	종목	Kcal/hr	종목	Kcal/hr
등산	196	줄넘기	224	조깅	196
자유형(빠르게)	518	평형	273	파도타기	176
에어로빅	126	테니스	176	스키	196
농구	200	볼링	90	소프트볼	90
배구	200	탁구	200	야구	180
사이클	111	수상스키	200	피구	102

3. 운동별 칼로리 소모량

종목	시간당 칼로리 소비		
	체중55Kg인경우	체중 75Kg인경우	체중 1.0Kg인경우
놀이			
배드민턴	315	429	5.72
골프	278	380	5.06
스케이트	315	429	5.72
스키	315	429	5.72
축구	448	611	8.14
탁구	230	314	4.18
테니스(단식)	351	479	6.38
테니스(복식)	218	297	3.98
배구	266	363	4.84
운동(Exercise)			
자전거	327	446	5.94
조깅	508	693	8.36
줄넘기	460	627	8.36
수영	424	578	7.70
산책	194	264	3.52
빨리걷기	290	396	5.28
근력운동			
노동	230	314	4.18
목수일	182	248	3.30
농사일	387	528	7.04
정원가꾸기	387	528	7.04
자동차세차	182	248	3.30
집안청소	194	264	3.52
창문닫기	194	264	3.52