

## عدد السعرات الحرارية المحروقة خلال نصف ساعة من مزاوله أحد الأنشطة التالية

(حسب وزن الشخص)

Training and Sport Activities	وزن الشخص											التمارين والأنشطة الرياضية
	140	130	120	110	100	90	80	70	60	50	40	
Walking: 3.5 mph (17 min/mi)	298	277	255	234	213	192	170	149	128	106	85	المشي (بسرعة 5.6 كم في الساعة)
Walking: 4 mph (15 min/mi)	334	310	286	262	239	215	191	167	143	119	95	المشي (بسرعة 6.4 كم في الساعة)
Walking: 4.5 mph (13 min/mi)	372	345	319	292	266	239	213	186	159	133	106	المشي (بسرعة 7.2 كم في الساعة)
Running: 5 mph (12 min/mi)	596	553	511	468	426	383	341	298	255	213	170	الجرى (بسرعة 8 كم في الساعة)
Running: 6 mph (10 min/mi)	744	691	638	585	531	478	425	372	319	266	213	الجرى (بسرعة 9.7 كم في الساعة)
Running: 6.7 mph (9 min/mi)	818	760	701	643	584	526	467	409	351	292	234	الجرى (بسرعة 10.8 كم في الساعة)
Running: 7.5 mph (8 min/mi)	930	864	797	731	664	598	531	465	399	332	266	الجرى (بسرعة 12 كم في الساعة)
Running: 8.6 mph (7 min/mi)	1078	1001	924	847	770	693	616	539	462	385	308	الجرى (بسرعة 13.8 كم في الساعة)
Running: 10 mph (6 min/mi)	1228	1140	1053	965	877	789	702	614	526	439	351	الجرى (بسرعة 16 كم في الساعة)
Bicycling: 12-13.9 mph	596	553	511	468	426	383	341	298	255	213	170	ركوب الدراجة (سرعة عادية)
Bicycling: 14-15.9 mph	744	691	638	585	531	478	425	372	319	266	213	ركوب الدراجة (سرعة متوسطة)
Bicycling: 16-19 mph	892	828	765	701	637	573	510	446	382	319	255	ركوب الدراجة (سرعة عالية)
Volleyball	224	208	192	176	160	144	128	112	96	80	64	الكرة الطائرة
Racquetball/ Tennis	520	483	446	409	371	334	297	260	223	186	149	كرة المضرب / التنس
Basketball: playing a game	596	553	511	468	426	383	341	298	255	213	170	كرة السلة
Soccer: general	520	483	446	409	371	334	297	260	223	186	149	كرة القدم
Handball: general	892	828	765	701	637	573	510	446	382	319	255	كرة اليد
Billiards	186	173	159	146	133	120	106	93	80	66	53	البلياردو
Bowling / Frisbee	224	208	192	176	160	144	128	112	96	80	64	البولينج/ الطبق الطائر
Archery: non-hunting	260	241	223	204	186	167	149	130	111	93	74	الرمية
Golf / Hang Gliding	260	241	223	204	186	167	149	130	111	93	74	الغولف / القفز المظلي
Horseback Riding/ Gymnastics	298	277	255	234	213	192	170	149	128	106	85	ركوب الخيل / الجمباز
Tai Chi	298	277	255	234	213	192	170	149	128	106	85	تمارين فن القتال الصيني
Skateboarding	372	345	319	292	266	239	213	186	159	133	106	تزلج على اللوح
Wrestling/ Fencing	446	414	382	350	319	287	255	223	191	159	127	مصارعة/ مبارزة
Boxing: sparring	670	622	574	526	479	431	383	335	287	239	191	الملاكمة
Martial Arts: judo, karate, kickbox	744	691	638	585	531	478	425	372	319	266	213	فنون الدفاع عن النفس (الجودو ، الكاراتيه)
Ice Skating	520	483	446	409	371	334	297	260	223	186	149	التزلج على الجليد
Hockey: field & ice	596	553	511	468	426	383	341	298	255	213	170	الهوكي
Rock Climbing: rappelling	596	553	511	468	426	383	341	298	255	213	170	تسلق الصخور (النزول)
Rock Climbing: ascending	818	760	701	643	584	526	467	409	351	292	234	تسلق الصخور (الصعود)
Rope Jumping	744	691	638	585	531	478	425	372	319	266	213	نط الحبل
Dancing: disco, ballroom, square	410	381	351	322	293	264	234	205	176	146	117	الرقص
Dancing: Fast, ballet, twist	446	414	382	350	319	287	255	223	191	159	127	الرقص (سريع)

# عند حرق 550 سعرة حرارية يومياً لمدة أسبوع، ستفقد 0.5 كغ من الدهون (3850 سعرة حرارية = 0.5 كغ دهون).

Gym Activities	وزن الشخص										التمارين في النادي	
	140	130	120	110	100	90	80	70	60	50		40
Aerobics: low impact	410	381	351	322	293	264	234	205	176	146	117	التمارين الرياضية (الحدة: منخفضة)
Aerobics: high impact	520	483	446	409	371	334	297	260	223	186	149	التمارين الرياضية (الحدة: عالية)
Bicycling, Stationary: moderate	520	483	446	409	371	334	297	260	223	186	149	جهاز الدراجة الثابتة (الحدة: متوسطة)
Bicycling, Stationary: vigorous	782	726	670	614	559	503	447	391	335	279	223	جهاز الدراجة الثابتة (الحدة: قوية)
Weight Lifting: general	224	208	192	176	160	144	128	112	96	80	64	رفع الأثقال
Weight Lifting: vigorous	446	414	382	350	319	287	255	223	191	159	127	رفع الأثقال (الحدة: عالية)
Aerobics: water	298	277	255	234	213	192	170	149	128	106	85	تمارين رياضية مائية
Stretching, Hatha Yoga	298	277	255	234	213	192	170	149	128	106	85	يوجا
Calisthenics: moderate	334	310	286	262	239	215	191	167	143	119	95	تمارين الجمناز
Stair Step Machine	446	414	382	350	319	287	255	223	191	159	127	جهاز الخطوات
Rowing, Stationary: moderate	520	483	446	409	371	334	297	260	223	186	149	جهاز التجديف (الحدة: متوسطة)
Rowing, Stationary: vigorous	632	587	542	497	451	406	361	316	271	226	181	جهاز التجديف (الحدة: عالية)
Elliptical Trainer	670	622	574	526	479	431	383	335	287	239	191	جهاز اللياقة البدنية
Ski Machine	706	656	605	555	504	454	403	353	303	252	202	جهاز التزلج

Water Activities	وزن الشخص										الأنشطة المائية	
	140	130	120	110	100	90	80	70	60	50		40
Swimming: general	446	414	382	350	319	287	255	223	191	159	127	سباحة حرة
Swimming: backstroke	596	553	511	468	426	383	341	298	255	213	170	سباحة الظهر
Swimming: breaststroke	744	691	638	585	531	478	425	372	319	266	213	سباحة الصدر
Swimming: butterfly	818	760	701	643	584	526	467	409	351	292	234	سباحة الفراشة
Scuba or skin diving	520	483	446	409	371	334	297	260	223	186	149	العوص تحت الماء
Water Volleyball	224	208	192	176	160	144	128	112	96	80	64	كرة الماء
Whitewater: rafting, kayaking	372	345	319	292	266	239	213	186	159	133	106	أنشطة رياضية مثل تجديف القوارب
Water Polo	744	691	638	585	531	478	425	372	319	266	213	كرة الماء

Daily Life Activities	وزن الشخص										أنشطة الحياة اليومية	
	140	130	120	110	100	90	80	70	60	50		40
Sleeping	46	43	39	36	33	30	26	23	20	16	13	النوم
Watching TV	56	52	48	44	40	36	32	28	24	20	16	مشاهدة التلفاز
Reading: sitting	84	78	72	66	60	54	48	42	36	30	24	القراءة/الجلوس
Standing in line	94	87	81	74	67	60	54	47	40	34	27	الوقوف في الطابور
Cooking	186	173	159	146	133	120	106	93	80	66	53	الطبخ
Child-care: bathing, feeding, etc.	260	241	223	204	186	167	149	130	111	93	74	رعاية الطفل
Food Shopping: with cart	260	241	223	204	186	167	149	130	111	93	74	التسوق باستخدام عربة
Heavy Cleaning: wash car, windows	334	310	286	262	239	215	191	167	143	119	95	التنظيف الثقيل (غسيل السيارة ، النوافذ)
Gardening	334	310	286	262	239	215	191	167	143	119	95	أعمال البستنة
Computer Work	102	95	87	80	73	66	58	51	44	36	29	أعمال الكمبيوتر
Office Work	112	104	96	88	80	72	64	56	48	40	32	العمل المكتبي
Sitting in Meetings	120	111	103	94	86	77	69	60	51	43	34	الجلوس في الاجتماعات
Sitting in Class	130	121	111	102	93	84	74	65	56	46	37	الجلوس في الفصل

Lee, T. H. (2004). Calories burned in 30 minutes for people of three different weights. Harvard Heart Letter, 14 المرجع: روى المرواني - المرجع

#اختيارك



@kayl\_sa

<http://tiny.cc/Kayl>