

Aktivitet	KJ/time	
Søvn	300	(175-375)
Passiv tv-kigning	370	(300-500)
Stillestående arbejde	530	(400-650)
Bilkørsel	500	(250-800)
Gang (ca. 3,2 km/t)	700	(500-950)
Husligt arbejde	900	(550-1250)
Gymnastik	1300	(600-2800)
Havearbejde	1800	(1000-2500)
Dans	1800	(1000-3000)
Brystsvømning	2000	(1000-2500)
Cykling (20 km/t)	2000	(1500-2500)
Tennis	2000	(1800-2500)
Badminton, fodbold, basket	3000	(2000-4000)
Gang op ad trappe	3000	(2500-3500)
Motionsløb (12 km/t)	3500	(3000-4000)
Løb (16 km/t)	4800	(4500-5100)

Figur 207. Energiforbrug ved aktivitet.  
 Fysiologibogen – den levende krop  
 Tabel: Erik Hjørne  
 © Nucleus Forlag 2006