

## Energiebedarf pro Sekunde bei verschiedenen Tätigkeiten (Jugendlicher mit 60 kg Körpergewicht)

Schlafen, Liegen	72 J
Wachliegen	85 J
Stehen	95 J
Spazieren gehen	225 J
Radfahren (15 km/h)	350 J
Marschieren (6km/h)	320 J
Joggen	450 J
Laufen (12 km/h)	585 J
Sprinten	1.020 J
Treppab gehen	370 J
Treppauf gehen	1.140 J
Schwimmen	570 J
Tennis spielen	500 J
Fitnessstraining	390 J
Fußball spielen	500 J
Tischtennis spielen	360 J
Hantel-Workout	620 J

Singen	135 J
Maschineschreiben	145 J
Putzen	230 J
Kochen	180 J
Garten umgraben	530 J
Fenster putzen	240 J
Tapezieren	200 J
Abwaschen	165 J
Bügeln	165 J
am Computer arbeiten	130 J
Tanzen	360 J
Bergsteigen	840 J
Rudern	420 J
Kanufahren	570 J
Seilspringen	590 J
Reiten(Trab)	360 J