

६ शारीरिक क्रियांना ऊर्जा किती लागते (दर ताशी) (आरोप्यासाठी व्यायाम)

क्रिया	पुरुष (७०कि.)	पुरुष (५० कि.)	स्त्री (५० कि)
१. झोपणे	६५	५०	४०
२. स्वस्थ बसणे	१००	७५	६०
३. स्वस्थ उभे राहणे	१०५	८०	६५
४. लिहिणे	१४०	१२०	१००
५. सावकाश चालणे	२००	१५०	१२०
६. भरभर चालणे	६५०	५००	४००
७. धावणे	५७०	४५०	३६०
८. लाकूड कापणे	४८०	४००	३२०
९. भारी व्यायाम	६००	४५०	३६०
१०. पायऱ्या चढणे	१०००+	८००+	६५०