



Кручу педали и худею! Езда на велосипеде для пользы и удовольствия

Таблица сжигания калорий на велосипеде

Вид езды на велосипеде	Вес (кг.) и энергозатраты (ккал/ч)				
	50	60	70	80	90
Медленная (9 км/ч)	138	160	188	215	238
В среднем темпе (15 км/ч)	238	276	325	368	412
Быстрая (20 км/ч)	404	475	550	620	700