



Занятия плаванием для здоровья и похудения

Таблица расхода калорий при разных видах плавания

Стиль плавания	Вес (кг.) и энергозатраты (ккал/ч)				
	50	60	70	80	90
Вольный медленно (0.4 км/ч)	150	180	210	240	270
Вольный быстро (2.4 км/ч)	350	420	490	560	630
Брасс медленно	300	360	420	480	540
Брасс быстро	500	600	700	800	900
Кроль медленно	350	420	490	560	630
Кроль быстро	400	480	560	640	720
Аквааэробика	375	450	525	600	675
Водные лыжи	250	300	350	400	450
Водное поло	450	540	630	720	810