

Druh	kcal/1min.	Provozováno minut
Cyklistika, tenis	138,1	<input type="text"/>
Čtení, psaní	29,3	<input type="text"/>
Drhnutí podlahy	104,7	<input type="text"/>
Hornické a dřevorubecké práce, práce na pile	117,2	<input type="text"/>
Hraní karet	42	<input type="text"/>
Hraní na hudební nástroje, zpěv	42	<input type="text"/>
Chůze	104,7	<input type="text"/>
Košíková, kanoistika, hokej, běh	159,1	<input type="text"/>
Luxování	87,9	<input type="text"/>
Oblékání se	29,3	<input type="text"/>
Odbíjení, stolní tenis	87,9	<input type="text"/>
Odhrabování sněhu	159,1	<input type="text"/>
Oprárenské práce	71,1	<input type="text"/>
Práce na zahradě	71,1	<input type="text"/>
Praní a žehlení prádla	54,4	<input type="text"/>
Rychlé plavání, vzpírání, atletika, horolezectví	159,1	<input type="text"/>
Řízení auta	42	<input type="text"/>
Sexuální aktivita	117,2	<input type="text"/>
Sjezdové lyžování	138,1	<input type="text"/>
Skákání přes švihadlo, bruslení	117,2	<input type="text"/>
Sledování televize, poslouchání rádia	29,3	<input type="text"/>
Stlaní nebo převlékání postele	71,1	<input type="text"/>
Šití, pletení	29,3	<input type="text"/>
Tanec	138,1	<input type="text"/>
Těžší domácí práce	87,9	<input type="text"/>
Úřednická práce, psaní na stroji	29,3	<input type="text"/>
Utírání prachu	42	<input type="text"/>
Vaření jídla, mytí nádobí	42	<input type="text"/>
Zametání, vytírání podlahy	71,1	<input type="text"/>

Více na <http://www.relaxfitness.cz>