

MENNYI KALÓRIÁT ÉGETÜNK EL AZ ÚSZÁSSAL?

EZÉRT JÓ ÚSZNI:

- A legtöbb izmot mozgatja meg
- Kíméli az ízületeket
- Szabályozza a légzést
- Gyorsítja az anyagcserét
- Stresszoldó hatású
- A sérülésveszély nagyon kicsi

Félórányi úszás során átlagosan ennyi kalóriát használ fel a szervezeted.

Úszás természetes
vizekben

**200
kcal**

Gyors tempójú
úszás

**340
kcal**

Mellúszás

**340
kcal**

Közepes tempójú
úszás medencében

**230
kcal**

Pillangóúszás

**370
kcal**

Lassú tempójú
úszás

**130
kcal**

Hátúszás

**230
kcal**

Gyorsúszás
erős tempóban

**370
kcal**

A energiafelhasználás növekszik a tempóval,
és függ a testsúlyodtól is!

Az adatok átlagos, 60-65 kg-os testsúlyú emberre vonatkoznak.