

자전거 운동량 산출

■ 운동량(소비량) 산출 공식

$$\text{운동량(kcal)} = \frac{\text{시간당 체중당 자전거 칼로리 소모량}(5.94 \text{ kcal/hr/kg}) * \text{몸무게(kg)} * \text{이동거리(km)}}{\text{평균속도}(15 \text{ km/hr})}$$

■ 예시

$$\text{운동량(kcal)} = \frac{5.94(\text{kcal/hr/kg}) * 65(\text{kg}) * 0.19(\text{km})}{15(\text{km/hr})} = 4.890(\text{kcal})$$

 이동거리 0.19km	 소모칼로리 4.89kcal
--	---

활동형태	kal / hr(체중 55kg)	kal / hr(체중 75kg)	kal / hr / kg
스포츠(Sports)			
배드민턴	249	315	5.72
골프	278	380	5.06
스키	315	429	5.72
축구	448	611	8.14
탁구	230	314	4.18
테니스(단식)	351	479	6.38
테니스(복식)	218	293	3.96
배구	266	363	4.84
운동(Exercise)			
분당 60m	176	240	3.20
분당 70m	206	280	3.73
분당 80m	246	336	4.48
분당 100m	456	622	8.30
분당 130m	501	682	9.10
자전거타기	327	464	5.94
조깅	508	693	9.24
줄넘기	460	627	8.36
수영	424	578	7.70
산책	194	264	3.52
속보	290	396	5.28
일(Work)			
노동	230	314	4.18
목수일	182	248	3.30
농사일	387	528	7.04
정원가꾸기	387	528	7.04
자동차 세차	182	248	3.30
집안청소	194	264	3.52
창문닦기	194	264	3.52

(출처: 미국대학 스포츠의학회, 1995)

출처 : 보건복지부 - 성인을 위한 식생활 지침 가이드북