

Zoznam pohybových aktivít a cvikov v Kalorickej kalkulačke

Aerobic, inštruktor	Chôdza 4 km/h, bežná
Aerobik, nízky vplyv	Chôdza 4.8 km/h, stredne rýchla
Aerobik, step aerobic	Chôdza 5.6 km/h, do kopca
Aerobik, všeobecne	Chôdza 5.6 km/h, svižné tempo
Aerobik, vysoko záťažový	Chôdza 6.4 km/h, veľmi ostrá
Atletika, beh cez prekážky	Chôdza 7.2 km/h, športová
Atletika, hod diskom	Chôdza 8 km/h, športová rýchla
Atletika, skok do výšky	Chôdza, dole schodami
Badminton	Chôdza, odhrňanie snehu s frézou
Balet, twist, jazz	Chôdza, pod 3.2 km/h, veľmi pomalá
Basketbal, hádzanie do koša	Chôdza, prechádzka so psom
Basketbal, na invalidnom vozíku	Chôdza, rýchla (šport)
Basketbal, rekreačný	Chôdza, tlačenie vozíka
Basketbal, rýchly	Čistenie odkvapov
Beh na lyžiach, do kopca	Čistenie, utieranie prachu
Beh na lyžiach, energický	Cricket (odpaľovanie, bowling)
Beh na lyžiach, preteky	Curling
Beh na lyžiach, stredný	Cvičenie, v posilovni, všeobecné
Beh, 10.4 km/h (km za 5.8 min)	Detské hry, peklo-nebo a pod.
Beh, 11.2 km/h (km za 5.4 min)	Elektromontážne práce
Beh, 12 km/h (km za 5 min)	Frisbee, energické
Beh, 12.8 km/h (km za 4.7 min)	Frisbee, všeobecné
Beh, 13.6 km/h (km za 4.4 min)	Futbal, behanie
Beh, 14.4 km/h (km za 4.2 min)	Futbal, behanie s loptou
Beh, 16 km/h (km pod 4 min)	Futbal, chytanie v bráne
Beh, 18 km/h (km pod 3.5 min)	Futbal, rekreačný
Beh, 8 km/h (km za 7.5 min)	Futbal, súťažný
Beh, 8.5 km/h (km za 7 min)	Golf, chodenie a nosenie pálok
Beh, 9.6 km/h (km za 6.25 min)	Golf, chodenie a ťahanie pálok
Beh, cross country	Golf, hra, všeobecná
Beh, hore schodmi	Golf, minigolf
Beh, na trati, tímový	Golf, šoférovanie vozítka
Beh, tréning, v invalidnom vozíku	Golf, strieľanie
Beh, všeobecne	Gymnastika
Bežecké lyžovanie, pomalé	Hacky sack (nadhadzovanie loptičky)
Bicyklovanie, na stacionárnom, ľahké	Hádzaná
Bicyklovanie, na stacionárnom, energické	Hádzaná, v tíme
Bicyklovanie, na stacionárnom, stredné	Hasič, lezenie po rebríku, plná výzbroj
Bicyklovanie, na stacionárnom, veľmi energické	Hasič, ťahanie hadice po zemi
Bicyklovanie, na stacionárnom, veľmi ľahké	Hokej, na ihrisku
Biliard	Hokej, na ľade
Bojové umenia - judo, karate, jiu jitsu	Horolezectvo, lezenie po skale
Bojové umenia, Tae Kwan Do	Horolezectvo, výstup na horu
Bowling (kolky)	Horolezectvo, zlaňovanie
Boxovanie, súboj	Hrabanie trávnik
Boxovanie, v ringu	Hudba, hra na bicie
Boxovanie, vreca	Hudba, hra na gitaru
Chod o barliach	Hudba, hra na klavír
Chodenie, na stroji	Hudba, hra na trúbku
Chôdza / beh, hra so zvieratami	Hudba, hra na trumpetu
Chôdza / beh, hranie, energické	Hudba, hra na violončelo
Chôdza / beh, hranie, mierne	Hudba, hrať na husle
Chôdza 3.2 km/h, pomalá	Jai alai (podobné squashu)

Zoznam pohybových aktivít a cvikov v Kalorickej kalkulačke

Jazda na bicykli, < 16 km/h, rekreačné	Lov, veľká hra
Jazda na bicykli, > 32 km/h, závodné	Lov, všeobecný
Jazda na bicykli, 16-19 km/h, pomalá	Lukostreľba
Jazda na bicykli, 19-22 km/h, stredná	Lyžovanie, na snežných chodulách
Jazda na bicykli, 22-26 km/h, energická	Lyžovanie, na stroji
Jazda na bicykli, 26-30 km/h, veľmi rýchla	Lyžovanie, vodné
Jazda na bicykli, horský terén	Lyžovanie, zjazdové
Jazda na kolieskových korčuliach, rekreačná	Maľovanie
Jazda na kolieskových korčuliach, závodná	Masér, masérka, po stojačky
Jazda na motorcykli	Nakládka alebo vykládka auta
Jazda na snehovej fréze	Nohejbal
Jazda na snežnom skútri, rekreačná	Nosenie dieťaťa, hore schodmi
Jazda na snežnom skútri, súťažná	Nosenie dieťaťa, úroveň zeme
Jazzercise (podobné aerobiku)	Nosenie ťažkých bremien
Kajakovanie	Odpratávanie snehu, ručné
Kalestenika, pomalá, vztlaky, sed-fah	Orientačný beh
Kalestenika, rýchla, vztlaky, sed-fah	Ošetrovateľstvo, starostlivosť o pacienta
Kanoistika, veslovanie, energické	Pečenie, ľahká námaha
Kanoistika, veslovanie, ľahké	Pešia turistika s batohom
Kanoistika, veslovanie, stredné	Pešia turistika, v krajine
Kanoistika, výlet	Pilotovanie lietadla
Kick boxing	Plachtenie, jachting, rekreačné
Kone, čistenie a česanie	Plachtenie, súťažné
Kone, jazda	Plávanie motýľ
Kone, jazda, klus	Plávanie prsia
Kone, jazda, prechádzka	Plávanie rekreačné, pomalé
Kone, podkúvanie	Plávanie sidestroke
Kone, sedlanie koňa	Plávanie synchronizované
Konské dostihy, chôdza	Plávanie voľnoštýľové, pomalé
Konské dostihy, cval	Plávanie voľnoštýľové, rýchle
Konské dostihy, klus	Plávanie znak
Kopanie priekop s lopatou	Plávanie, šliapanie vody, mierne
Korčuľovanie, < 15 km/h	Plávanie, šliapanie vody, rýchle
Korčuľovanie, priemerná rýchlosť	Pochodová kapela, hranie na nástroj
Korčuľovanie, rýchle	Pochodová kapela, rýchla, vojenská
Kosenie trávnik, chôdza, motorová kosačka	Polícia, riadenie dopravy, v stoj
Kosenie trávnik, na pojazdnej kosačke	Polícia, riadenie policajné auto
Krajčírstvo, všeobecne	Polícia, zatýkanie
Krav maga (bojové umenie)	Poľnohospodárstvo, čistenie stodoly
Kroket	Poľnohospodárstvo, hrabanie sena
Kruhový tréning, minimálny oddych	Poľnohospodárstvo, kŕmenie koní alebo dobytk
Kúpanie psa	Poľnohospodárstvo, kŕmenie malých zvierat
Lesníctvo, nosenie dreva	Poľnohospodárstvo, naháňanie dobytku na koni
Lesníctvo, orezávanie stromov	Poľnohospodárstvo, riadenie traktora
Lesníctvo, ručné rezanie dreva	Poľnohospodárstvo, starostlivosť o zvieratá
Lesníctvo, sekanie dreva, pomalé	Pólo
Lesníctvo, sekanie dreva, rýchle	Potápanie
Lezenie do kopca, nesúc 11-20 kg	Potápanie, rýchle
Lezenie do kopca, nesúc 21 kg a viac	Potápanie, s kyslíkovou bombou
Lezenie do kopca, nesúc 5-10 kg	Potápanie, s kyslíkovou bombou, hĺbkové
Lezenie do kopca, nesúc do 4 kg	Potápanie, stredné
Loptová hra	Pozorovanie vtákov
Lov, malá hra	Práca na PC, písanie, zadávanie dát

Zoznam pohybových aktivít a cvikov v Kalorickej kalkulačke

Práca v domácnosti, energická	Tesárstvo, všeobecne
Práca v domácnosti, ľahká	Tlačenie invalidného vozíka
Práca v domácnosti, stredná	Tlačenie kočíka, chodenie s deťmi
Prenášanie 12 až 23 kg, hore schodmi	Tlačenie ťažších predmetov
Prenášanie 7 - 11 kg, hore schodmi	Trampolína
Prenášanie ľahkých váh, hore schodmi	Tréner cvičenia
Racquetbal, konkurenčný	Tréner cvičenia, participujúci
Racquetbal, rekreačný	Trénerstvo : futbal, basketbal a pod.
Ragby	Trhanie buriny, pestovanie záhrady
Riadenie lode, rýchločln	Unicycling
Rrafting	Upratovanie, všeobecné
Rybárčenie v prúde rieky	Veslovací trenažér, energický
Rybárčenie z brehu, chôdza	Veslovací trenažér, ľahký
Rybárčenie z brehu, v stoji	Veslovací trenažér, stredný
Rybárčenie z lode, sedenie	Veslovací trenažér, veľmi silný
Rybárčenie, na ľade	Veslovanie, pádlovanie, v súťaži
Rybárčenie, všeobecne	Vodič kamiónu, nakladanie, vykladanie
Rýchlokorčuľovanie, na ľade, súťažné	Vodné bicykle
Sánkovanie, tobogán alebo sánky	Vodné pólo
Sedenie, hra so zvieratami, ľahká	Vodné pólo, konkurenčné
Sedenie, kancelárska práca, ľahká	Vodné pólo, rekreačné
Shuffleboard (bowling na tráve)	Vodný aerobik
Šípky (na stenu alebo trávnik)	Vodný aerobik, vodná kalestenika
Skákanie cez švihadlo, pomalé	Vodný jogging
Skákanie cez švihadlo, rýchle	Vodný volejbal
Skákanie cez švihadlo, stredné	Vodoinštalatérske práce
Skateboarding	Volejbal
Skydiving (zoskok s padákom)	Volejbal, bežný
Šnorchlovanie	Volejbal, konkurenčné
Softball alebo baseball	Volejbal, plážový
Softball, chytanie a beh	Vrecovanie trávy, lístia
Softball, nadhadzovanie	Výstavba, exteriér, prestavba
Spoločenský tanec, pomalý	Vysypanie koša
Spoločenský tanec, rýchly	Vzpieranie, energické cvičenie
Squash	Vzpieranie, ľahká cvičenie
Sťahovanie ťažkých predmetov	Windsurfing, plachtenie
Státie, čašník, predavač	Záhradníctvo, všeobecné
Státie, hra s deťmi, ľahká	Zalievanie trávniku alebo záhrady
Stavebníctvo, budovanie plotu	Zápas (wrestling)
Stavebníctvo, zarábanie betónu	Zdravotné cvičenie
Stolný tenis, ping pong	Zjazdové lyžovanie, preteky
Strečing, hatha jóga	Zjazdové lyžovanie, stredné
Strečing, mierny	Žonglovanie
Strelba z pištole, bežná	
Strelba z pištole, paintball	
Strojné obrábanie, plech	
Strojné obrábanie, rezanie závitov, vŕtanie	
Surfovanie, v mori na doske	
Tai chi	
Ťažba uhlia, všeobecne	
Tenis, dvojhra	
Tenis, jednotlivec (voči stene)	
Tenis, štvorhra	