

Calorieverbranding autoped

Uw calorieverbranding op de step (autoped) zit tussen het fietsen en het hardlopen in. Het voordeel van de step ten opzichte van het hardlopen is dat steppen minder blessure gevoelig is en makkelijker toe te passen is in het dagelijks leven (als vervoermiddel). Iedereen kan steppen van 2 tot 100 jaar, ook mensen met een hoger lichaamsgewicht.

Hieronder een overzicht. De calorieverbranding is afhankelijk van uw lichaamsgewicht!
Met steppen in deze tabel bedoelen we de autoped voor volwassenen!

Calorie-verbranding bij iemand van 65 kg :

Bezigheid:	tempo:	Kcal:	Kjoules:
1 uur zitten	-	65	273
1 uur wandelen	3 km per uur	130	546
1 uur wandelen	6 km per uur	325	1365
1 uur fietsen tour	20 km per uur	520	2184
1 uur fietsen snel	30 km per uur	650	2730
1 uur steppen tour	18 km per uur	720	3024
1 uur steppen snel	23 km per uur	850	3570
2 uur zitten	-	130	546
2 uur wandelen	3 km per uur	260	1092
2 uur wandelen	6 km per uur	650	2730
2 uur fietsen tour	20 km per uur	1040	4368
2 uur fietsen snel	30 km per uur	1300	5460
2 uur steppen tour	18 km per uur	1440	6048
2 uur steppen snel	23 km per uur	1700	7140

Calorie-verbranding bij iemand van 75 kg :

Bezigheid:	tempo:	Kcal:	Kjoules:
1 uur zitten	-	75	315
1 uur wandelen	3 km per uur	150	630
1 uur wandelen	6 km per uur	375	1575
1 uur fietsen tour	20 km per uur	600	2520
1 uur fietsen snel	30 km per uur	750	3150
1 uur steppen tour	18 km per uur	820	3444
1 uur steppen snel	22 km per uur	950	3990
2 uur zitten	-	150	630
2 uur wandelen	3 km per uur	300	1260
2 uur wandelen	6 km per uur	750	3130
2 uur fietsen tour	20 km per uur	1200	5040
2 uur fietsen snel	30 km per uur	1500	6300
2 uur steppen tour	18 km per uur	1640	6888
2 uur steppen snel	23 km per uur	1900	7980

De topsnelheid in de stepsport over een afstand 40 km bij de heren is ca. 30 km per uur. Bij de dames is dit ca. 26 km per uur. De step calorie-verbrandingswaarden zijn gebaseerd om iemand met een redelijk goede conditie en een goede steptechniek. Mensen die beginnen met steppen verbranden doorgaans meer dan aangegeven in deze tabel.

