



adultos **Actividad convertida en pasos**

ACTIVIDAD	PASOS POR MINUTO: (M) (H)		ACTIVIDAD	PASOS POR MINUTO: (M) (H)	
Danza aeróbica (bajo impacto)	142	127	Patinaje en línea	200	190
Gimnasia aeróbica (alto impacto)	189	181	Trotar (general)	189	181
Step aeróbico con un peldaño de 6-8 pulgadas	236	218	Trotar (en el agua)	212	199
Step aeróbico con un peldaño de 10-12 pulgadas	260	254	Judo y karate	260	254
Excursionismo en montaña con una carga inferior a las 10 lb	189	181	Saltar la soga (lento)	212	199
Excursionismo en montaña con una carga de 10 a 20 lb	212	199	Saltar la soga (moderado)	260	254
Ballet	118	127	Saltar la soga (rápido)	330	290
Béisbol	142	127	Kickboxing (moderado)	330	290
Baloncesto (por placer, no un partido formal)	165	127	Kickboxing (enérgico)	401	363
Baloncesto (partido)	212	145	Kickboxing (muy enérgico)	472	435
Baloncesto (en silla de ruedas)	165	163	Cortar el césped	142	127
Bicicleta	212	199	Pilates	94	91
Bicicleta (BMX o de montaña)	236	218	Ráquetbol (informal)	189	181
Bicicleta fija - general	189	181	Ráquetbol (competitivo)	260	254
Bicicleta fija - liviana	142	145	Remo	189	181
Bicicleta fija - moderada	189	181	Carrera a 08 mph (7.5 min/milla)	354	326
Bicicleta fija - enérgica	283	254	Carrera a 10 mph (6 min/milla)	425	399
Bolos	71	73	Fregar el piso	94	91
Canotaje	94	91	Palear nieve	165	145
Cortar leña	165	145	Esquí a campo traviesa	212	181
Entrenamiento en circuito (general)	212	199	Esquí ladera abajo (de moderado a empinado)	165	145
Baile de salón (lento)	71	73	Caminata con raquetas de nieve	212	199
Baile de salón (rápido)	118	109	Fútbol (informal)	189	181
Baile country	118	109	Fútbol (competitivo)	260	254
Baile disco	118	109	Escalador	236	218
Baile en línea	118	109	Bajar escaleras	71	763
Baile folclórico	118	109	Subir escaleras	212	199
Baile swing	118	109	Nado de espalda	189	181
Carrera elíptica (media)	236	218	Nado de pecho	260	254
Fútbol americano con tackleo	236	218	Nado de mariposa	283	272
Fútbol americano tocado o con banderas	212	199	Nado libre	189	181
Jardinería (pesada)	142	145	Nado por placer	165	145
Jardinería (moderada)	118	109	Nado de costado	212	199
Golf (general)	118	109	Tenis (dobles)	165	145
Golf (en carrito)	94	91	Tenis (individual)	212	199
Herraduras	71	73	Pasar la aspiradora	94	73
Patinaje sobre hielo (por placer)	189	181	Vóleibol	118	91
			Caminata	94	91
			Lavar el auto	71	73
			Esquí acuático	165	145
			Encerar el auto	118	109
			Levantamiento de pesas	71	73
			Lucha	165	145
			Yoga	71	54



VISITE: www.americaonthemove.org • LLAME AL: 1-800.807.0077

