

Conversiones De Paso Para Actividad Física

Mientras caminar es la forma más popular de actividad física, muchos de nosotros disfrutamos de mezclar y probar nuevas cosas. La tabla a continuación muestra pasos de conversiones para una variedad de actividades. Use esto como un recurso cuando complete su Diario de Comida y Actividad Física.

Actividad	Conversiones de paso para 10 minutos de actividad	Actividad	Conversiones de paso para 10 minutos de actividad
Caminar <2 mph	610	Baloncesto	2420
Caminar a 2 mph	760	Bolos	910
Caminar a 3 mph	1000	Jardinería	1210
Caminar a 4 mph	1520	Golf	1360
Trotar	2120	Excursionismo	1820
Correr a 5 mph	2420	Cortar el Césped	1520
Correr a 8 mph	4090	Artes Marciales	3030
Bicicleta <10 mph	1210	Golf Miniatura	910
Bicicleta a paso moderado (RPE* 13–15)	2420	Rastrillar Hojas/ Césped	1210
Bicicleta a Paso Rápido (RPE ≥16)	3640	Ráquetbol	2120
Bicicleta Estática (RPE 13–15)	2120	Máquina de Remo	2120
Bicicleta Estática (RPE ≥16)	3180	Máquina de Remo (RPE ≥16)	2580
Danza Aeróbica	1970	Compras	700
Danza Rápida de Salón	1670	Fútbol	2120
Danza Lenta de Salón	910	Estiramiento, Yoga	760
Danza Folklórica	1360	Tenis	2120
Natación Pausada	1820	Aeróbicos Acuáticos	1210
Vueltas de Natación (RPE 13–15)	2120	Trote Acuático	2420
Vueltas de Natación (RPE ≥16)	3030	Levantar Pesas (RPE 13–15)	1210
		Levantar Pesas (RPE ≥16)	1820

*RPE – Índice de Esfuerzo Percibido

Hable con su equipo de MOVE!® si usted tiene preguntas acerca de cómo contar su ejercicio.