

Tablas de conversión de actividades a pasos

Actividades	Pasos por hora
Aerobic Acuático	7000
Andar en Patineta	6500
Animación	6000
Artes Marciales	10000
Atletismo - Pista y Campo	12000
Bádminton	9000
Béisbol	9000
Baile	6500
Baloncesto	9000
Bochas adaptadas	6600
Bolos / Bochar - incluye Cuencos de Césped para Discapacitados	6500
Boxeo	12500
Caminar - Empujando un Cochecito	8000
Caminar - Empujando una silla de ruedas	7600
Caminar - Paso general (Asistido/ Sin Asistencia)	6000
Caminar - Paso Rápido	10000
Caminar - Senderismo	10300
Caminar - Subiendo escaleras	9000

Tablas de conversión de actividades a pasos

Actividades	Pasos por hora
Caminar - Usando muletas	10000
Capacidad Aerobica/ Danza/ Clase Fitness - Intensidad moderada a alta	8600
Ciclismo - Ciclismo de montaña	12000
Ciclismo - Intensidad Baja	7000
Ciclismo - Intensidad Moderada a Alta	12000
Ciclismo - RPM/Clase de Spinning	12000
Ciclismo de mano - Intensidad Baja	7000
Ciclismo de mano - Intensidad Moderada a Alta	12000
Circuito de Entrenamiento (HIIT incluido) - Intensidad Moderada a Alta	12000
Correr - Intensidad Baja	11000
Correr - Intensidad Moderada a Alta	17000
Cricket	9000
Cuerda de Saltar	12000
Deportes Adaptativos - Baja Intensidad	9600
Deportes Adaptativos - Intensidad moderada a alta	13400
Deportes en silla de ruedas: baloncesto, fútbol, tenis	12000
Elíptico	10000
Entrenamiento con Pesas - Intensidad Moderada a Alta	10000

Tablas de conversión de actividades a pasos

Actividades	Pasos por hora
Entrenamiento de Fuerza - Intensidad Baja	6500
Entrenamiento de Fuerza - Intensidad Moderada a Alta	12000
Equitación	5400
Escalada	10000
Esgrima	8000
Esquí de baja intensidad	8000
Esquí Intensidad Moderada a Alta	10000
Fútbol Americano	10000
Fisioterapia - Intensidad Baja	6000
Fisioterapia - Intensidad Moderada a Alta	9000
Futbol	12000
Gimnasia	7200
Golf	6800
Hidroterapia	7000
Hockey - Campo o Hielo	10000
Jardinería	5000
Jugar con tu Mascota/Perro	6000
Lacrosse	12000

Tablas de conversión de actividades a pasos

Actividades	Pasos por hora
Limpieza Doméstica	5000
Netball	9000
Natación - Baja Intensidad	10000
Natación - Intensidad Moderada a Alta	13400
Pádel / Pickleball	10000
Patinaje en Línea/Patinaje	10000
Patinaje Sobre Hielo	6500
Pilates	6000
Polo Acuático	12000
Programa de Entrenamiento (CrossFit)	11400
Remo - Kayak. Canoa, Remo - Intensidad Baja	6500
Remo - Kayak. Canoa, Remo - Intensidad Moderada a Alta	10000
Remo - Pararse en la Tabla de Remo	10000
Sofbol	9500
Silla de Ruedas - Intensidad Baja	9000
Silla de Ruedas - Intensidad Moderada a Alta	12000
Surf - incluye bodyboard, bodysurf, windsurf	6000
Tai Chi	3000

Tablas de conversión de actividades a pasos

Actividades	Pasos por hora
Tenis	12000
Tenis - Tenis de Mesa	7200
Trampolín	6000
Ultimate Frisbee	5500
Voleibol	8000
Yoga - Intensidad Baja	5000
Yoga - Intensidad Moderada a Alta	8000