

Equivalentes de Ejercicio

Actividad	Millas Actual/Minutos	Millas Apuntados
Caminando, despacio (2 mph)	30 minutos =	1 milla
Caminando, paso típica (3 mph)	30 minutos =	1.5 millas
Caminando, enérgico (4 mph)	30 minutos =	2 millas
Corriendo (5.5 mph)	1 milla =	1 milla
Ir en bicicleta (13 mph)	7 millas =	1 milla
Bicicleta estacionaria “Spinning”	30 minutos =	2 millas
Aeróbicos (intensidad moderada)	30 minutos =	1 millas
Maquina de pasos “Stairmaster” (intensidad moderada)	15 minutos =	1 milla
Patinaje en línea	3 millas =	1 milla
Natación (30 yardas/minutos)	1 milla =	1 milla
El jardín, cavar	30 minutos =	2.5 millas
El jardín, empuje la cortar césped	30 minutos =	2.25 millas
El jardín, rastrillar	30 minutos =	1 milla
El jardín, plantar	30 minutos =	1.5 millas
Bailando, modere a rápido	20 minutos =	1 milla

Los valores de ejercicio han sido estimados por la quemadura calórico media para una persona que pesa 150 libras ejerciendo a los niveles modere de intensidad por 30 minutos. La meta primaria de *Camine a Través Tejas* es para animar gente a participar en actividad regular para aumentar la salud en general.

Los equivalentes de ejercicio fueron desarrollados para que participantes que gozan las actividades además de caminando pueden apuntar el crédito para esas actividades diferentes. Estos son estimaciones. Usted puede apuntar 1 milla para 20 minutos de cualquier ejercicio que hace usted respirar con dificultad y sudar. Puede apuntar 1 milla para cada 15 minutos de cualquier ejercicio continuo que hace usted respirar con mucha dificultad y sudar mucho.

Usted puede sumar segmentos de 10 minutos de actividad continua que hace usted respirar con dificultad y sudar.

2,000 pasos midieron con un podómetro = 1 milla.

Los participantes que andan pueden usar su podómetro todo el día y reportar sus millas totales por el día dividiendo sus pasos por 2,000.

Aunque la competencia con otros es un motivador excelente, animamos gente a tomar parte en *Camine a Través Tejas* a gozar los mucho beneficios de ejercicio.

Desarrollado por Kristin Brekken-Shea, Texas A&M University Health and Kinesiology Department

Updated January 2008

