

ACTIVITY CONVERSION CHART

Number of minutes of activity equal to 1 mile or 2,000 steps

	PHYSICAL ACTIVITY	# MINUTES
1	Aerobics (<i>Low Impact</i>)	16 minutes
2	Aerobics (<i>Moderate</i>)	13 minutes
3	Aerobics (<i>High Impact</i>)	11 minutes
4	Bicycling (<i>Leisurely, 10-11.9 mph</i>)	20 minutes
5	Bicycling (<i>Moderate, 12 -13.9 mph</i>)	10 minutes
6	Bicycling (<i>Vigorous, 14-15.9 mph</i>)	8 minutes
7	Dancing (<i>All types</i>)	15 minutes
8	Elliptical	10 minutes
9	Hiking (<i>20-42 lb. Load</i>)	9 minutes
10	Hiking (<i>General</i>)	12 minutes
11	Jump Rope (<i>Slow</i>)	11 minutes
12	Jump Rope (<i>Moderate / Fast</i>)	8 minutes
13	Resistance Training (<i>Push Mowing / Light Gardening / Raking /Pruning</i>)	27 minutes
14	Rowing (<i>Light, Kayaking / Painting</i>)	27 minutes
15	Rowing (<i>Moderate</i>)	13 minutes
16	Running a 6-minute Mile	6 minutes
17	Running a 7-minute Mile (<i>Trail-running hills</i>)	7 minutes
18	Running a 8-minute mile	8 minutes
19	Running a 9-minute mile	9 minutes
20	Stationary Bicycling (<i>Light</i>)	16 minutes
21	Stationary Bicycling (<i>Moderate</i>)	11 minutes
22	Stationary Bicycling (<i>Vigorous</i>)	8 minutes
23	Stretching-6 steps per minute	3 hours 33 min.
24	Swimming (<i>Leisure</i>)	15 minutes
25	Swimming (<i>Moderate</i>)	12 minutes
26	Swimming (<i>Treading Water</i>)	41 minutes
27	Swimming Laps (<i>Vigorous</i>)	9 minutes
28	Tai Chi-8 steps per minute	2 hours 50 min.
29	Walking / Jogging	20 minutes
30	Water Aerobics	20 minutes
31	Weightlifting (<i>Heavy Gardening and Landscaping / Rock Climbing</i>)	27 minutes
32	Yoga	40 minutes
33	Bowling / Golfing	20 minutes (ATP*)

*ATP = Record actual time performed

Source: *Move Your Body. Activity Conversion Chart-HealthyLee.com*

活動轉換圖表

活動的分鐘數等於 1 英里或 2,000 步

	體力活動	分鐘數
1	健美操 (輕型)	16 分鐘
2	健美操 (中等)	13 分鐘
3	健美操 (劇烈)	11 分鐘
4	騎自行車 (輕型, 10-11.9 英里/小時)	20 分鐘
5	騎自行車 (中等, 12 -13.9 英里/小時)	10 分鐘
6	騎自行車 (劇烈, 14-15.9 英里/小時)	8 分鐘
7	跳舞 (所有類型)	15 分鐘
8	橢圓滑步機	10 分鐘
9	遠足行山 (20-42 磅負荷)	9 分鐘
10	遠足行山 (一般)	12 分鐘
11	跳繩 (慢)	11 分鐘
12	跳繩 (中/快)	8 分鐘
13	阻力訓練 (推草/輕度園藝/犁耙/修剪)	27 分鐘
14	划船 (輕型, 皮划艇/繪畫)	27 分鐘
15	划船 (中等)	13 分鐘
16	跑步六分鐘	6 分鐘
17	跑步七分鐘(越野跑山)	7 分鐘
18	跑步八分鐘	8 分鐘
19	跑步九分鐘	9 分鐘
20	固定式自行車 (輕型)	16 分鐘
21	固定式自行車 (中等)	11 分鐘
22	固定式自行車 (劇烈)	8 分鐘
23	伸展運動-每分鐘六步	3 小時 33 分鐘
24	游泳 (休閒)	15 分鐘
25	游泳 (中等)	12 分鐘
26	游泳 (踩水)	41 分鐘
27	游泳圈 (劇烈運動)	9 分鐘
28	太極-每分鐘八步	2 小時 50 分鐘
29	步行 /慢跑	20 分鐘
30	水中健美操	20 分鐘
31	舉重 (重型園藝和景觀美化/攀岩)	27 分鐘
32	瑜珈	40 分鐘
33	保齡球 / 高爾夫球	20 分鐘 (ATP*)

*ATP = 記錄實際執行時間

來源: *Move Your Body. Activity Conversion Chart-HealthyLee.com*