# Omvandling i antal steg

De tävlande får tillgodoräkna sig följande steg där inte stegräknaren kan användas, så kallad annan motionsaktivitet.

## Dessa steg är beräknade efter 30 minuters motion:

* Sport: Steg
* Aerobisc: 5350 steg
* Badminton: 3850 steg
* Beach volleyboll: 4400 steg
* Bordtennis: 2500 steg
* Bowling: 2000 steg
* Boxning: 5850 steg
* Brottning: 5200 steg
* Bugg: 4000 steg
* Crosstrainer: 5500 steg
* Cykla avspänt ca 10 km/h: 2950 steg
* Cykla motionstempo ca 20 km/h: 4900 steg
* Cykling terräng: 7350 steg
* Dans hiphop: 4550 steg
* Dans motion: 4000 steg
* Dans salsa: 3700 steg
* Fotboll 6350 steg
* Golf: 3100 steg
* Gympa intensiv: 4600 steg
* Gympa lätt: 1950 steg
* Gympa medel: 3300 steg
* Handboll: 5950 steg
* Hockey: 4050 steg
* Inlines: 3450 steg
* Innebandy: 4250 steg
* Löpning: 6400 steg
* Pilates/Yoga/Gong/Tai Chi: 2350 steg
* Pump: 4900 steg
* Ridning: 3500 steg
* Simning: 3750 steg
* Skidor: 6550 steg
* Slalom: 4950 steg
* Snowboard: 4300 steg
* Spinning: 5900 steg
* Step Up: 4600 steg
* Styrketräning (normal): 3900 steg
* Tennis: 4950 steg
* Vattengymnastik: 3400 steg
* Vattenskidor: 4850 steg
* Volleyboll: 3250 steg