| Attività | Equivalente in passi per ogni minuto di attività |
|---|---|
| Aerobica | 181 |
| Badminton | 167 |
| Balletto | 120 |
| Basket | 242 |
| Box | 177 |
| Allenamento a circuito | 232 |
| Arrampicata | 270 |
| Ciclismo | 170 |
| Danza | 120 |
| Allenamento ellittico | 203 |
| Football/calcio | 173 |
| Giardinaggio | 145 |
| Golf | 131 |
| Hockey | 260 |
| Equitazione | 116 |
| Lavori domestici | 100 |
| Pattinaggio su ghiaccio | 122 |
| Judo/Karate | 236 |
| Kayak | 152 |
| Kickboxing | 290 |
| Falciare il prato | 201 |
| Pilates | 101 |
| Ping Pong | 116 |
| Rowing | 147 |
| Sciare | 174 |
| Salti | 275 |
| Squash | 348 |
| Nuoto | 181 |
| Tennis | 232 |
| Lavaggio dell'auto | 79 |
| Sollevamento pesi | 190 |
| Yoga | 100 |