**Rehabassistans motionstävling 2020, omvandlingstabell**

Dessa sträckor är beräknade efter 10 minuters motion:

**Sport Km**

Aerobic 1,8

Andningsgymnastik på boll 1,1

Badminton 1,3

Beach volleyboll 1,5

Bordtennis 0,8

Bowling 0,7

Boxning 2,0

Brottning 1,7

Bugg 1,3

Crosstrainer 1,8

Cykla avspänt, ca 10 km/h (arm- och bencykel) 1,0

Cykla motionstempo, ca 20 km/h (arm- och bencykel) 1,6

Dans hiphop 1,5

Dans motion 1,3

Dans salsa 1,2

Fotboll 2,1

Golf 1,0

Gympa intensiv 1,5

Gympa medel 1,1

Gympa lätt 0,7

Handboll 2,0

Hockey 1,3

Inlines 1,1

Innebandy 1,4

Löpning 2,1

Pilates/Yoga/Gong/Thai Chi/Töjningsprogram 0,8

Promenad i rask takt/Gåträning 1,2

Pump 1,6

Ridning 1,2

Simning 1,2

Skidor (längd) 2,2

Slalom 1,6

Snowboard 1,4

Spinning 2,0

Step Up, trappträning 1,5

Styrketräning 1,3

Ståträning i stårullstol/tippbräda/ståskal/spacemaker 0,9

Tennis 1,6

Vattengymnastik 1,1

Vattenskidor 1,6

Volleyboll 1,0