

Gratulerar till köpet av stegräknaren LS 2000!

En stegräknare utan stora finesser, men pålitlig i användning och enkel att sköta. Den gör det den är avsedd för – räknar steg. Dess höga tillförlitlighet – bäst i internationella test – gör att den används som referens inom forskning kopplad till stegräknare.

Stegräknaren är ett utomordentligt hjälpmedel för att mäta och motivera till en aktiv livsstil, och vi vet att ni kommer att få stort utbyte av och många goda stunder med denna stegräknare. Lycka till!

EGENSKAPER:

- Stegräkning
- Inkapslad resetknapp
- Används i forskning världen över
- Tillförlitlighetstestad

ANVÄNDNING

Mindre komplicerat än så här blir det inte. Du har bara en enda knapp att hålla reda på – RESET – som används för att nollställa räknaren. Du behöver inte trycka på någon startknapp heller eftersom stegräknaren är aktiv så fort du sätter fast den på kroppen. Locket på stegräknaren skyddar displayen och RESET-knappen så att du inte oavsiktligt stöter till den.

SÅ BÄR DU STEGRÄKNAREN:

Placera stegräknaren på bältet eller i byxlinningen. Den ska sitta på livremmen (i en förlängning av linjen stortå – knäskål). Om den inte fungerar som den ska så provar du att flytta den något i sidled. Se till att den sitter ordentligt fast intill kroppen. Den måste också vara stängd för att fungera.

Undvik att bära stegräknaren i vatten och extremt fuktig miljö. Handskas försiktigt med mätaren, undvik slag och stötar. Tag helst av den innan du tar av dig kläderna så den

inte oavsiktligt faller på golvet. Försök inte att tvinga fast mätaren i ett alltför tjockt material eftersom klämman då kan gå sönder.

BATTERI: Batteriet kan behöva bytas då displayen lyser svagare eller blir blank. På mätaren finns en springa som man sätter i ett mynt (eller annat platt föremål) och vrider runt så att fronten öppnas. På LS 2000 sitter springan på långsidan mellan gångjärnen. Batteriet är av typen som används i vanliga klockor och finns att köpa hos t.ex. urmakare. Observera att livslängden på originalbatteriet kan variera då det sätts in på fabriken.

KONTROLL: Om du vill kontrollera att stegräknaren visar rätt antal steg bör du tänka på följande:

- Om du sätter flera räknare i rad på bältet kommer de olika placeringarna att medföra en viss skillnad i resultatet.
- Likaså kommer resultatet att bli något olika om man fäster en stegräknare till höger och



LS2000

en till vänster på kroppen. Detta beror på att stegräknaren registrerar rörelser – inte enbart steg – och rörelserna är olika i olika positioner. Skillnaderna ska dock inte bli exceptionellt stora.

- Man kan inte heller helt jämföra sina steg med någon annans, även om man går exakt samma sträcka. Vi rör oss olika och tar också olika långa steg.

Skaktest Vid större beställningar har du möjlighet att köpa en box till stegräknarna (rymmer 36 st.), med vilken du kan göra ett s.k. *skaktest*. Det innebär att du nollställer alla mätarna, lägger dem i boxen och skakar boxen ett visst antal gånger. Vid 100 skakningar bör inte felmarginalen överskrida 5%.

TILLFÖRLITLIGHET: Denna stegräknare är den som forskare använder, och anses som *golden standard*. Men det är på sin plats med några förtydliganden: Vår steglängd varierar när vi rör oss. Alla

våra steg är tex inte 72 cm långa. Stegvariationen är också större ju långsammare vi går. Bli därför inte förvånad om mätaren inte visar exakt 3000 meter när du gått en 3 km-slinga. Forskning¹ har visat att tillförlitligheten på distansfunktionen är c:a 0,66 på stegräknare. (1,0 innebär exakt överensstämmelse mellan mätning och verklig sträcka.)

Stegfunktionen speglar mer exakt din totala aktivitet (se "forskning" på hemsidan) – en av anledningarna till varför många forskare använder *steg per dag* i sina rekommendationer och inte sträcka/distans. Man rekommenderar tex flickor att gå 12 000 steg per dag, inte att gå 8 km.

FÖR MER INFORMATION om fysisk aktivitet och stegräknaren rekommenderar vi stegräknarboken "Räkna dina hälsosamma

1 Tudor-Locke, Bassett Jr: How many steps are enough. Preliminary pedometer indices for public health. Sports 54 ed 2004: 34: 1–8.

steg" (45 sidor) som går att beställa på vår hemsida. Där beskrivs lättfattligt hur stegräknaren fungerar och man får en bakgrund till det nya sättet att se på fysisk aktivitet. Författaren sätter stegräknaren i sitt sammanhang på nya arenor: i skolan, på arbetsplatsen, på fritiden och inom hälso- och sjukvården. Aktivitetsdagbok ingår.

Har du ytterligare frågor är du välkommen att maila oss.

KEEP SCANDINAVIA
WALKING

Box 8

391 20 Kalmar

tel: 070-403 21 91

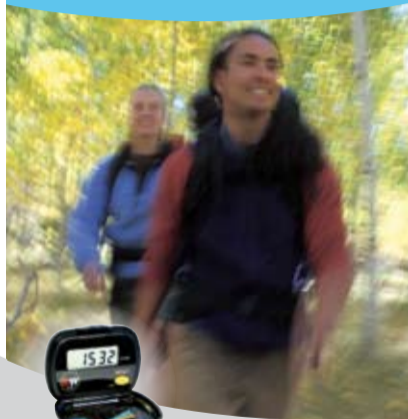
fax: 0480-666 60

mail: info@keepwalking.se

www.keepwalking.se

LS 2000

INSTRUKTIONER



Kvalitetsstegräknare
från KeepWalking Scandinavia