

## Gratulerar till köpet av stegräknaren LS 7000K!

Denna högkvalitativa stegräknare ger samma tillförlitliga resultat i stegräkningen som den populära LS 2000. Här erbjuds dock även funktionerna distansmätning samt energiförbrukning (i kcal).

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

### EGENSKAPER:

Stegräkning, Distans (km), Energiförbrukning (uppskattat värde), Inkapslad resetknapp, Används i forskning, Tillförlitlighetstestad.

### ANVÄNDNING:

#### Stegräknaren har ingen startknapp.

Det räcker att du sätter fast den på kroppen för att den ska börja registrera rörelser. Under locket sitter dock tre knappar som används för att göra inställningar och komma åt de

funktioner som räknaren är utrustad med. I din dagliga användning används mest knapparna **MODE** och **RESET**.

**MODE** innebär att man växlar mellan räknarens olika funktioner: stegräkning (**step**), distans (**dis**) och kaloriförbrukning (**calorie**). För att distansmätning och kaloriförbrukning ska fungera tillfredsställande måste du göra vissa inställningar (se nedan). **RESET** använder du när du vill nollställa stegräknaren. Tryck och håll nere knappen tills nollställningen är klar. Både antalet steg och distansen nollställs samtidigt. Locket på stegräknaren skyddar displayen och **RESET**-knappen så att du inte oavsiktligt stöter till den.

### INSTÄLLNINGAR:

- **Steglängd (cm)** Se till att du först har mätt upp din steglängd (se tips nedan). Tryck på **MODE** några gånger tills **dis** är markerat i övre kanten av fönstret. Tryck på **SET** en gång för att aktivera inställning av steglängd.

Nu ser du värdet på aktuell steglängd samt att **stride** – steglängd – är markerat i fönstrets högra kant. Tryck ett antal gånger på **SET** tills du uppnått din steglängd (cm). Du kan ställa in värden mellan 30–180.

Tryck på **MODE** igen eller vänta tills fönstret återgår till normalläge. Du har nu ställt in din steglängd.

**Tips för mätning av steglängd** För att räkna ut steglängden kan man göra ett "wet foot test": Blöt dina fotsulor, ta några naturliga steg, och mät därefter längden av ett steg från tå till tå.

- **Vikt (kilo)** För att uppskatta kaloriförbrukningen måste du ställa in din vikt. Observera att kaloriförbrukningen just är ett uppskattat värde. Detta gäller för alla typer av stegräknare med denna funktion.

Tryck på **MODE** tills **calorie** syns till höger i fönstret.

Tryck på **SET** en gång för att aktivera. Du ser den aktuella vikten i fönstret. Till höger är **weight** – vikt – markerat. Tryck ner **SET** ett

antal gånger tills din vikt syns i fönstret. Man kan ställa in värden mellan 30 – 180. Tryck på **MODE** igen eller vänta tills fönstret återgår till normalläge. Du har nu lagt in din vikt.

### 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 7000K 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 – tänk på:

- 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 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. Forskning<sup>1</sup> har visat att tillförlitligheten på distansfunktionen är c:a 0,66 på stegräknare. (1,0 innebär exakt överensstämmelse mellan mätning och verklig sträcka.)

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

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 samla ihop 12 000 steg per dag, inte att gå 8 km.

**FÖR MER INFORMATION** om fysisk aktivitet och stegräknaren rekommenderar vi stegräknarboken "Räkna dina hälsosamma steg" som går att beställa på vår hemsida. Har du frågor är du välkommen att maila oss.

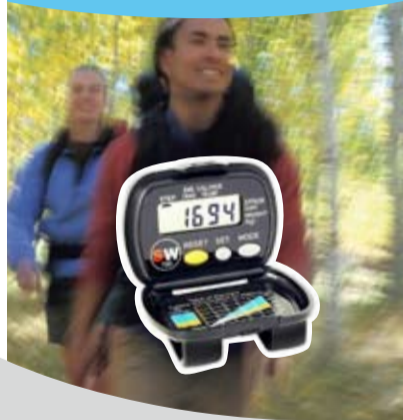
**KEEP** SCANDINAVIA  
**WALKING**

Box 8  
391 20 Kalmar  
tel: 070-403 21 91

fax: 0480-666 60  
mail: info@keepwalking.se  
www.keepwalking.se

# LS 7000K

## INSTRUKTIONER



Kvalitetsstegräknare  
från KeepWalking Scandinavia