

Stegmätare



**-en metod för hälsoinriktad
fysisk aktivitet**

**Fysisk
aktivitet**
på recept FaR®



Textansvarig:
Lena Thorselius
FaR- samordnare i Primärvården / Mittenälvsborg
lena.thorselius@vgregion.se

Stegmätare

Stegräknaren mäter alla dina steg och rörelser under dagen.

En utbredd rekommendation är att man skall gå 10 000 steg per dag. Stegen säger inget om intensiteten när Du går. En allmän missuppfattning är att 10 000 steg är lika med en halvtimmes rask promenad. Det är inte så. En halvtimmes promenad ger Dig ca 3-4 000 steg.

Enligt vissa forskare är 10 000 steg där 3-4 000 av stegen, är av typen rask promenad, en minimirekommendation för friska vuxna personer.

Andra menar att går man 12 500 steg per dag anses man vara högaktiv, mer än 10. 000 är lika med aktiv och 7. 500-9. 999 lika med något aktiv. Under 5. 000 steg per dag som frisk vuxen medelålders anses vara inaktivt.

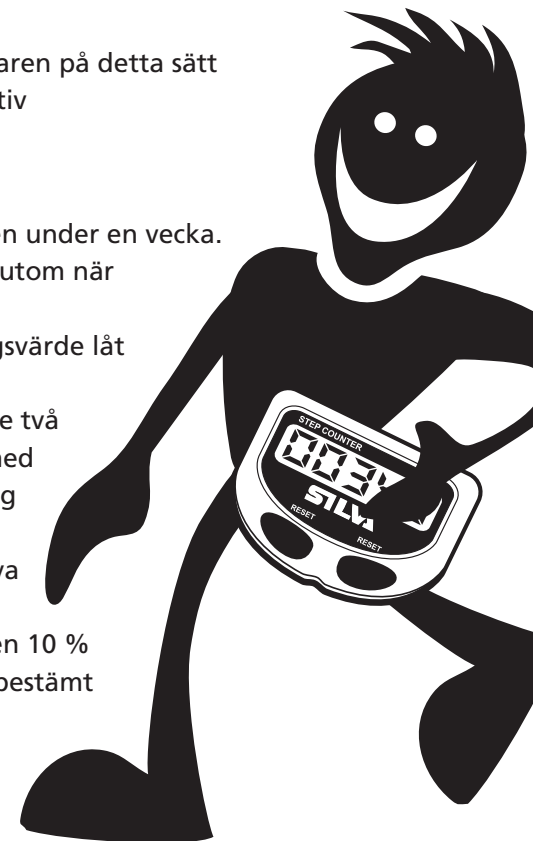


Så här hanterar Du stegräknaren

1. Börja med att nollställa mätaren med reset knappen.
2. Fäst stegräknaren i livremmen/linningen eller skärp ovanför din högra höft
3. Stegräknaren hänger nu i ditt bälte mellan bakficka och framficka
4. Ta för vana att placera stegräknaren på detta sätt
5. Nu är det dags att börja vara aktiv

Gör så här

- Mät Din fysiska aktivitet dagligen under en vecka. Bär mätaren under hela dygnet utom när Du sover
- Beräkna ditt genomsnittliga dagsvärde låt oss säga 6 000 steg
- Öka sedan under de nästföljande två veckorna din dagliga aktivitet med 10 %. I detta fall blir det 600 steg
- Om Du lyckas de flesta dagarna under denna period hålla Din nya mängd fortsätter Du nästa två veckors period med ytterligare en 10 % ökning tills Du nått det mål Du bestämt Dig för.



Kom ihåg:
*Lite fysisk aktivitet är bättre än ingen.
Mer är bättre än lite.*