

# Stegräknare

- Ett bra sätt att hålla koll på din rörelse i vardagen

Att använda stegräknare kan vara ett bra sätt att ha koll på sin vardagsmotion. Den totala mängden aktivitet per dag är mycket betydelsefull för hälsan. Det är inte bara löparrundor och gympapass som räknas utan också hur aktiva vi är i vardagen t.ex. att vi reser oss upp från stolen och går några steg. Vår ämnesomsättning påverkas vid all typ av rörelse och det ger betydande hälsovinster.

## Hur många steg rekommenderas?

Rekommendationerna är att man ska gå 10 000 steg per dag för att främja sin hälsa.

## Testa dig själv!

Hur mycket går du på en dag? Hur många steg blir det totalt? Går du mer eller mindre än du tror? Testa gärna med en stegräknare och jämför med nedanstående tabell.

Steg per dag	Aktivitetsnivå
<5000	Stillasittande
5000-7500	Låg aktiv
7500-10 000	Måttligt aktiv
>10000	Aktiv
>12000	Mycket aktiv

## Om det känns svårt?

Känns det svårt att komma upp i 10 000 steg per dag? Då kan du börja med att ha koll på dina steg under en veckas tid. Veckan därpå kan du försöka öka antalet steg per dag med 10 eller 20 procent och sedan fortsätta på detta sätt tills du når ditt eget uppsatta mål. Använd gärna stegdagboken på nästa sida. Du börjar alltid utifrån dina individuella förutsättningar och ökar din fysiska aktivitet utifrån det. Även en liten ökning av antalet steg ger hälsovinster. Vi rekommenderar stegräknaren Yamax LS 2000 som uppfyller kriterierna för en bra stegräknare enligt FYSS 2015.

# Stegdagbok

## Använd stegdagboken så här

- ✓ Nollställ stegräknaren på morgonen och sätt fast den på höften, t.ex. i skärpet.
- ✓ Läs av och skriv upp resultaten i stegdagboken innan du lägger dig på kvällen. Vissa aktiviteter som simning kan inte mätas i steg. Då kan du lägga till 2 700 steg per halvtimme.
- ✓ När du räknat dina steg under en veckas tid summerar du veckans steg. Nästa vecka kan du utmana dig själv genom att t.ex. bestämma dig för att öka antalet steg med 10 procent.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Summa
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								