

# Walking Style II askelmittari laskee askeleet, kuljetun matkan ja kulutetut kalorit

Omron Walking Style II:lla voit seurata kuntoilun aikana ottamiesi askelten lukumäärää, kuntoiluun käytettyä aikaa, matkaa, aikaa ja poltettujen kaloreiden määrää.

Omron Walking Style II:n näyttö on rakenteeltaan sellainen, että sekä askelten lukumäärä ja aika näkyvät samanaikaisesti. Laitteen muistiin tallentuu tiedot seitsemän päivän ajalta.

Paitsi että Omron Walking Style II toimii tavallisena askelmittarina, se seuraa erikseen myös jatkuvan säännöllisenä pysyviä, ns. aerobisia askeleita. Säännölliset askeleet ovat juuri sellaista fyysistä rasitusta, joka auttaa meitä pysymään terveinä ja kunnossa. Säännölliset askeleet tallentuvat omaan muistiinsa kun kävelyä tai hölkkää jatkuu yli 60 askeleen minuuttivauhdilla



pidempään kuin 10 minuuttia. Jos yli 10 minuuttia jatkunutta kävelyä tai hölkkää seuraa enintään minuutin tauko, katsotaan sen kuuluvan osaksi jatkuvaa säännöllistä kävelyä. Esimerkiksi: jos kävelet 20 minuutin ajan 120 askeleen minuuttivauhdilla, tallentuu aerobiseen muistiin säännöllisiä askeleita yhteensä 2400.

## Kuinka monta askelta tarvitaan päivässä?

Vähentääksemme kroonisen sairauden riskiä ja säilyttääksemme terveytemme pitkällä aikavälillä, tulisi päivässä ottaa 10.000 askelta. Jotta painoa saisi tuloksellisesti putoamaan, päivittäisen askelmäärän tulisi olla 12.000 – 15.000. Jos haluaa kaiken lisäksi kohottaa kuntoaan, tulisi päivittäiseen askelmäärään sisältyä vähintään 3000 säännöllistä askelta.<sup>1</sup>

Omron Walking Style II auttaa sinua seuraamaan päivittäisiä askeleitasi. Pidä Omron Walking Style II vain mukana ja se laskee kaikki päivän aikana ottamiasi askeleet. Sitä on helppo käyttää: teet vain tarvittavat asetukset ja alat liikkuu.

## Tutkittua tarkkuutta

Monet markkinoilla olevat askelmittarit antavat vain summittaisen kuvan päivässä ottamiesi askelten määrästä. Jos haluat varmistua siitä, että askelmittarisi on luotettava, kannattaa sinun valita Omron Walking Style II. Omronin teknologian tarkkuus on validoitu UKK-Instituutissa erilaisissa olosuhteissa, mukaan lukien ripeän kävelyn ja portaissa kulkemisen. Mittarin tarkkuus tutkittiin myös pitäen sitä kiinnitettynä eri paikoissa. Lopputuloksena oli, että Omronin uuden sukupolven askelmittari on luotettava niin tavallisessa kuin ripeässäkin kävelyssä, eikä mittarin kiinnityspaikalla näyttänyt olevan sanottavaa merkitystä.<sup>2</sup>



### Ominaisuudet:

- toimii taskussa, housujen taskussa, rintataskussa, kaulanauhassa, olkalaukussa
- 7 päivän muisti
- kalorinkulutuksen seuranta (myös grammoissa)
- 24 näytöllä varustettu kello
- aerobinen muisti
- nipistimellä varustettu kiinnitysnauha vakiovarusteena

<sup>1</sup> Prof. David R. Bassett Jr., Department of Health and Exercise Science, Tennessean yliopisto, Knoxville  
<sup>2</sup> Katriina Ojala, Liikuntatiet.maist., UKK-Instituutti, Tampere



miellyttävä käyttää, pienikokoinen ja kevyt