

OMRON sammumõõtja on lihtne ja efektiivne abimees, mis motiveerib teid rohkem liikuma!

Käimine on kõige loomumasem treening

OMRON on loonud sammumõõtja selleks, et teil oleks võimalus teada saada, kui aktiivne oli tegelikult teie päev. Sisestage oma isiklikud andmed ja alustage käimist - see on imelihtne! Kauakestva hea tervise säilitamise ja krooniliste haiguste riski vähendamise huvides peaksime käima 10 000 sammu päevas. Kehakaalu edukaks alandamiseks peaks igapäevane sammude arv jääma vahemikku 12 000 kuni 15 000. Kui soovime saavutada head kehalist vormi, peaksime sooritama vähemalt 3000 (eelistatavalt rohkem) katkematult astutud sammu päevas. Omroni sammumõõtjad aitavad teil oma käimistreeningute kohta arvestust pidada. Kandke sammumõõtjat endaga alati kaasas ja see loeb kokku kõik teie päeva jooksul sooritatud sammud, eristab aeroobsed sammud, näitab kulutatud kaloreid ja palju muudki.

Käimine on lihtsaim viis olla terve ja aktiivne

Käimine

- on kindel ja ohutu tee tervise ning hea kehalise võimekuseni
- võimaldab leida uusi sõpru
- on tegevus, millega saab hakkama peaaegu igaüks
- on harrastatav igal pool ja igal ajal
- on tegevus, mille jaoks pole vaja eraldi varustust
- ei tekita vigastusi ega tee liiga
- on tasuta, lihtne ja nauditav

Kas teadsite, et käimine muuhulgas:

- parandab enesetunnet
- annab lisaenergiat
- tekitab parema une
- vähendab stressi
- tugevdab südant
- alandab vererõhku
- aitab kehakaalu kontrolli all hoida

Kas teate, millised on üldlevinud soovitusel kehalise aktiivsuse taseme osas?

Pole vaja veeta tunde treenides - 30 minutit päevas mõõduka kehalise tegevusega, nagu tempokas kõnd, on juba piisav, et tajuda enesetunde erinevust.

Kui see tundub ikkagi palju ühekorraga ette võtta, siis võib käimise jaotada päeva peale: näiteks kolm korda 10 minutit või kaks korda 15 minutit. „Tempokas“ käimine tähendab, et käiakse tempoga, mis paneb veidi kiiremini hingama, tunnete ennast soojemana ja südame löögisagedus on veidi kiirem. See ei pea olema raske - käies peaksite endiselt suutma vestelda!

Kõige olulisem on, et alustaksite arvestades oma hetkevormi ning lisate koormust aegamööda.

Kuidas rohkem liikuda?

- lühemate (kuni 1 km) vahemaade läbimiseks ärge kasutage mootorsõidukeid vaid jalutage
- tulge ühissõidukist maha peatus enne sihtkohta
- parkige auto supermarketi uksest kaugemale
- kasutage treppi lifti asemel
- kui lähete majast välja lõunale, siis võimalusel minge jala
- leppige sõbraga ühine aeg ja käige regulaarselt pargis jalutamas
- jalutades valige erinevaid marsruute ja nautige ümbrust
- võimalusel saatke lapsed kooli jalgsi

Iga pisidetall loeb! Muutke liikumine oma igapäevase rutiini osaks.

Mida peaksin käimisel selga panema?

Mugav paar jalanõusid on tegelikult kõik, mida vajate – see tähendab, et jalanõud ei hõõru, pakuvad tuge ja ... on jalas lihtsalt mugavad. Kui ei suuda käimisvarustust endiselt valida, siis mõningaid mõtteid:

- tavalised kingad paksu kummitallaga on hea valik. Käimiseks sobivad suurepäraselt ka jooksupaanõud
- jalanõudel peaks olema jalavõlvi tugi ja need peaksid tõstma veidi kanda. Oluline on, et varvastel oleks piisavalt ruumi
- valige pealt kinnised jalanõud, mille pealsed on hingavast materjalist nagu nailon või nahk
- riietus – vaba mugav riietus võimaldab paremini liikuda. Kandke õhukesi riidekihte, mitte raskeid, pakse rõivaid
- kui on kuum päev, võtke pudel vett kaasa

Kuidas käia?

Alustage käimist rahulikult ning aegamisi lisage tempot, nii et:

- tunnete end kergelt soojemana
- hingamine muutub pisut kiiremaks
- pulss kiireneb veidi

Võite ette kujutada, nagu hakkaksite jääma hiljaks kohtumisele. Tempo peab olema selline, et suudaksite käies endiselt vestelda - kui seda ei suuda, siis käite liiga kiiresti.

Käimistreeningu lõpuosas vähendage aegamisi tempot. Mahajahtumise periood on suurepärase aeg teha venitusharjutusi, et parandada keha painduvust. Käige püsti! Hoidke käimise ajal keha sirge ja laske kätel ning jalgadel töötada. Käige loomulikult, lastes kätel kergelt kiikuda, et tekiks rütm ja säiliks kindel tasakaalutunne. Öeldakse, et käimissammud peaksid olema veerev liikumine:

- puudutage maapinda esmalt kannaga
- veeretage jalatald kannalt varvastele
- sammu lõpus lükake end varvastega edasi

Vältige pikkade sammude võtmist kiiruse tõstmiseks. Astuge pigem lühemate sammudega ja tihedamini.

OMRON



SAMMUMÕÕTJAD

A Good Sense of Health

omron.mefo.ee

Omron Walking Style One

Walking Style One on sobiv valik, kui otsite lihtsat ja trendikat sammumõõtjat.

Võtmefunktsioonid*

- > Näitab kaloreid ja põletatud rasva hinnangulist kogust
- > Automaatne sammude eksliku loendamise vältimine
- > Aeroobsete sammude eristamine
- > Näitab läbitud vahemaad
- > 7 päeva andmete mälu



**Baasmudel
algajale**

Omron Walking Style Pro

Walking Style PRO on õige valik, kui soovite oma käimistreeninguid põhjalikult analüüsida. Walking Style PRO salvestab samme, distantse, aeroobse treeningu kestust, kulutatud kaloreid ja põletatud rasva hulka. Kui andmed sammumõõtjast arvutisse laadida, saab kaasas oleva Health Management tarkvara abil korraldada ja analüüsida oma treeninguid.

Võtmefunktsioonid*

- > Võimaldab lisada ajamarkereid
- > Automaatne sammude eksliku loendamise vältimine
- > Aeroobsete sammude eristamine
- > Kaasas Health Management tarkvara ja USB kaabel
- > Sammumõõtjat võib kanda taskus, kotis, kaelas või puusal
- > Näitab kaloreid ja põletatud rasva hinnangulist kogust



**Analüüsige oma
käimistreeninguid**



Omron Walking Style X

Walking Style X sobib teile, kui vajate kehaliseks aktiivsuseks lisamotivatsiooni. Sammumõõtja tutvustab sammumõõtjate valdkonnas uut metaboolset ekvivalendil (MET) põhinevat kontseptsiooni. Walking Style X võimaldab kasutajatel täpselt mõõta kehalist aktiivsust, võttes üksikasjalikult arvesse kasutaja kehalist võimekust treeningeesmärkide saavutamisel. 1 MET on mõõtühik, mis vastab kasutaja puhkeoleku ainevahetuse tasemele. Treeningul võrreldakse seda taset kehalise aktiivsuse intensiivsusega.

Walking Style X on suurepärase motivaator vabas õhus liikumiseks, kuna see seab nädala eesmärgid. Uudne 3-mõõtmeline andur võimaldab oluliselt tõsta kehalise aktiivsuse kindlaksmääramise täpsust. Sammumõõtjat saab tänu 3-mõõtmelisele andurile kanda ükskõik kus - vööl, ümber kaela, taskus, käekotis või seljakotis.

Võtmefunktsioonid*

- > Näitab käimisintensiivsust metaboolsetes ühikutes
- > Seab ajalise eesmärgi igapäevaste treeningute jaoks
- > Näitab järelejäänud treeningute mahtu nädalase eesmärgi saavutamiseks
- > Nädala kokkuvõtte mälu kuni 4 nädala jaoks
- > Automaatne sammude eksliku loendamise vältimine



**Kõik, mida
pakub moderne
sammumõõtja**



Omron Walking Style III

Walking Style III sobib teile, kui soovite väikest stiilset ja võimekat sammumõõtjat. Lisaks kõikide sammude kokkulugemisele on võimalik *action* režiimi käivitamisega teada saada kindlal lõigul tehtud sammud ning muud käimisega seotud andmed. See funktsioon võimaldab mõõta kasutaja määratletud käimiskordi eraldi ja aitab seeläbi paremini käimisvõimet arendada. Andmed, mis kogutakse *action* režiimis arvestatakse paralleelselt ka päeva üldandmete hulka.

Võtmefunktsioonid*

- > Nupule vajutades aktiveerub valitud treeningkorra mõõtmise režiim
- > Näitab päeva jooksul käimisega põletatud energia
- > Näitab läbitud vahemaad
- > Seadet on võimalik praktiliselt ükskõik kuhu kinnitada
- > Kellaaja näit
- > Kerge ja kompaktne
- > Patarei säästurežiim



**Rohkem kui tavaline
sammumõõtja**

Omron Jog Style

Uus ja innovaatiline Omron Jog Style toob klassikalise Omroni sammumõõtja funktsionaalsuse kõrvale võimaluse jälgida sörkjooksu- ja jooksutreeninguid. Jog Style on ideaalne partner, et näha ja parandada sörkjooksuoskusi. Seadet on väga lihtne kasutada - vajuta start nuppu, aseta seade taskusse ja alusta jooksmist. Jooksudistants, keskmine kiirus, jooksu aeg ja energiakulu mõõdetakse ilma, et oleks tarvis kasutada pulsikellade juures tavapärast kasutatavaid lisaandureid. Kui olete lõpetanud enda poolt määratletud jooksutreeningu, mõõdab Jog Style edasi päevaseid tegevusi (samme ja energiakulu). See on suurepärase vahend, et parandada sörkjooksu oskusi, motiveerida saavutama igapäevaseid liikumiseesmärgi ning toetada dieeti.

Active Engine

Omron Active Engine tehnoloogia suudab täpselt tuvastada ja registreerida iga kiire või aeglase signaali, mis on põhjustatud kehalisest aktiivsusest. Active Engine muudab võimalikuks jälgida mitte ainult kehalist aktiivsust käimisel, vaid tuvastada ka intensiivsemad tegevused, nagu sörkjooks ja arvutada põletatud kaloreid ja rasva hulga.

Võtmefunktsioonid*

- > Näitab jooksuandmeid (kiirus, kestus, vahemaa, energiakulu)
- > Kuvab jooksukiirust km/h
- > Motiveerib teid päevase kondimiseesmärgi saavutamisel
- > Võimaldab salvestada sündmusi (treeninguid)
- > Automaatne sammude eksliku loendamise vältimine
- > 7 päeva mälu

*Tutvuge kõikide tehniliste omadustega lehel omron.mefo.ee