

## 計步器手冊

# 使每一步都「舉足輕重」！

恭喜您使用計步器邁向更健康！我們希望這本手冊會幫助您使步行成為日常生活的一部分。

這本手冊包括關於以下各方面的資料：何謂計步器、它如何運作、操作須知、怎樣使用和佩戴計步器的提示、計步器應具備什麼、計步器的優點和缺點，以及有關不同種類的計步器的資料(價錢、型號)。這本手冊裏有記錄簿幫助您記錄步數，以及包括有關在何處可利用社區裏的步行計劃、小組、路線、步行伙伴、活動或資訊的資料。



何謂計步器以及它如何運作？

計步器是個大小如傳呼機(或紙板火柴)的儀器，戴在腰帶上，可根據您身體的動作記錄您走了多少步。計步器是量度您現時活動程度和激發您提高活動程度的好工具。有些計步器屬類比裝置，只量度步數；有些則是較高檔的數碼型號，可記下步行距離和消耗多少卡路里。請記住，卡路里計算器沒那麼準確及較昂貴。<sup>1</sup>

如佩戴得恰當，計步器通過量度您臀部每次上下移動，可記錄您所走的每一步。計步器記錄急步的準確性，幾

<sup>1</sup> Martin Collis (2005). Speakwell.WELL: Newsletter for Wellness, 7(3).  
檢索自：[www.speakwell.com/well/2005autumn/pedometer.php](http://www.speakwell.com/well/2005autumn/pedometer.php)

## 計步器手冊

# 使每一步都「舉足輕重」！

乎一定高過慢步。<sup>2</sup>有幾種不同的機械裝置可使計步器能計算您的步數。最常見的是游絲計步器，一般認為它的可靠性和持久性稍遜於較為昂貴的彈簧圈計步器。另一種機械裝置是磁彈簧近接開關(MRPS)，它看來相當視乎其設計及製造品質。最後，還有加速度計這類型的機械裝置，它往往是最靈敏和最昂貴的。<sup>3</sup>

您每日需要走多少步？<sup>4</sup>

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 為長期健康及減低患慢性病的風險： | 每日10,000步                        |
| 為成功的、持久的減肥：      | 每日12,000至 15,000步                |
| 培養有氧體適能：         | 在每日的步行當中應該有至少3,000步是輕快的(即是步伐快速的) |

無論您是在跑步、步行或上樓梯，您的計步器都會運作，但請記住，它計算您走多少步，而不是那些腳步的力度。

將計步器佩戴在哪裏最恰當？

想得到最準確的讀數，將計步器放置在褲帶上，盡可能接近髌骨頂端，並確保它是垂直的。要有正確的記錄，計步器必須保持直立，不可向前、向後或向兩邊傾斜。計步器在打開時不會準確記錄，因此要保持合上 - 除非是查看步數。此外，確保它是穩固的，因為在步行期間它的位置如有變，它就不會提供準確讀數。計步器應附有夾子、使它保持原位的保險帶、以及防止損壞和意外

<sup>2</sup> Alberta Centre for Active Living (2003). Wellspring, 14(2).

<sup>3</sup> 出處同上

<sup>4</sup> Government of Ontario, Active 2010 (2005). Using Your Pedometer.

重新設定按鈕的保護罩。

要找出計步器位置是否恰當，最佳方法是戴上計步器，按重新設定(reset)，然後快走20步，期間計算步數。假如計步器的讀數不是介乎19至21步之間，嘗試將它放在腰間(肚臍與臀部之間)另一位置，直至找到最適合您的部位，同時記住，它應該佩戴於盡可能接近髌骨頂端之處。

您聽見計步器格格作響，這並不表示它壞了，而是那條懸掛槓桿臂在您走動時移動，及計算步數。那個上下動作將電路打開及關閉。當您的腳踏在地面上時，那槓桿臂產生電接，這會被記錄為一步。

何種計步器適合您？

您買哪種計步器，完全由您自己決定。大多數大型體育用品店或電子產品店都備有計算器出售。最簡單及最廉宜的計步器會顯示步數及/或您行走了的距離，而這就是您須記下的全部資料。這個數字幫助您定下目標，監察及增加體能活動程度。<sup>5</sup>務必全日都戴上計步器，以確保您的腳步全部計算在內。

計步器操作頗為簡單及價錢不貴，由大約\$15至\$75不等，而平均價錢為\$25。計步器的價格不一定是質素的有效指標。計步器要是準確、可靠和易用，您在使用時就會有更愉快的體驗。要貨比三家，因為同一商標的計步器可能以不同名稱推出市場，及經多個分銷商發售。參看這本手冊內的價錢和型號比較表。

<sup>5</sup> Steps Count Inc. (2005)。檢索自：[www.stepscount.com](http://www.stepscount.com)

## 計步器手冊

# 使每一步都「舉足輕重」！

計步器使用細小的手錶型電池，這些電池在設計上可用一段長時間，起碼平均一至兩年。確保您所購買的計步器是容易更換電池的。

### 計步器的優點

計步器操作簡單，給人有關一日之中走了多少步的即時反應，使他們可以做記錄及定下目標，監察和增加體能活動程度。計步器細小輕便，幾乎人人(兒童、成人、殘障人士等)都可佩戴。<sup>6</sup>

### 計步器的缺點

計步器雖有明顯優點，但也有一些缺點。最大的問題是它們並不量度體能活動的劇烈程度(多用力)，或持續的期間(多長時間)。計步器也可能低估在劇烈活動期間所走了的步數，以及用於彎腰頗多及/或腹部脂肪過多的人可能不那麼準確，因為計步器可能離開那人的身體。<sup>7</sup>

### 用計步器作為激勵

這本手冊包括計步器記錄簿，幫助您記錄步數。在用計步器的第一個星期使用這記錄簿來確立一個基礎，作日後比較之用。換言之，忙您自己的日常事務，期間戴著計步器，但不要改變活動模式。在見到一日之內累積多少步之後，您可決定是否要多些活動。定一個您可以達成的目標，例如每日加多200步，或每日增加20%步數。達到這個新的活動程度時，您可為自己定一個新目標，最終逐步增加至每日10,000步。

<sup>6,7</sup> Alberta Centre for Active Living (2003). Wellspring, 14(2), pp.2.

### 操作須知<sup>8</sup>

#### 要做：

- 記住每日都佩戴。
- 購買舒適及易用的計步器。
- 購買有保護罩的計步器，以免在步行途中重新設定儀器。
- 一發覺數碼顯示變暗淡就更換電池。
- 使計步器保持垂直，以便可取得最準確的讀數。

#### 切忌：

- 弄濕計步器 - 不要戴著它游泳！
- 掉下或壓計步器 - 這可能打爛裏面的晶體。
- 搖晃計步器，因為它會改變步數。
- 將計步器放入口袋裏，由於它不能保持垂直，它不會準確計算步數。

### 何處尋找資料

如想知多點有關您當地的步行計劃、小組、路線、步行伙伴、活動或資訊，請聯絡您區內的康樂中心、市政廳、基督教男/女青年會或私人健身設施。

<sup>8</sup> Government of Ontario, Active 2010 (2005), Using Your Pedometer.

### 計步器步行記錄簿

步行是做多些運動的最容易和最安全方法之一！

您可以用這記錄簿來幫助使您循著正軌及定下目標。在使用計步器後只要在每格內記下您的步數就可以。

|     | 星期一<br>步數/分鐘 | 星期二<br>步數/分鐘 | 星期三<br>步數/分鐘 |
|-----|--------------|--------------|--------------|
| 第1周 |              |              |              |
| 第2周 |              |              |              |
| 第3周 |              |              |              |
| 第4周 |              |              |              |
| 第5周 |              |              |              |
| 第6周 |              |              |              |

第1周 - 戴上計步器一星期，並且不要改變常規。每日記錄步數。到了那個星期的最後一日，您將能夠見到您在日常生活裏走了多少步。

第2-3周 - 以第1周裏的最高步數作為接下來兩星期的每日目標，或者作為第2周每周三次的每日目標，然後第3周的每日目標。舉例來說，假如在第1周您每日的步數是由800至2,000不等，將新的每日目標定為2,000步。您可以逐步增加，將步數累積至新目標。

第4-5周 - 現在是時候增加每日步數。首先，在第4周每日增加500步，到了第5周再增加500步。假如您在第2和第3周行了2,000步，在第5周您應該每日走大約3,000步。

# 使每一步都「舉足輕重」！

以下是使您的步行計劃可順利展開的物品一覽表：

- 一雙好的鞋子
- 舒適、鬆身的衣服(記住要因應天氣情況穿著適當的衣服)
- 安全的步行地方(先察看一下環境)
- 為自己計時的手錶，或有計時功能的計步器
- 適合您的生活方式的步行計劃/時間表

| 星期四<br>步數/分鐘 | 星期五<br>步數/分鐘 | 星期六<br>步數/分鐘 | 星期日<br>步數/分鐘 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
|              |              |              |              |
|              |              |              |              |
|              |              |              |              |
|              |              |              |              |
|              |              |              |              |
|              |              |              |              |

第6周開始 – 繼續每周增加每日的步數。設法每日增加2,000步(大約20分鐘)，但始終都要量力而為，直至達到每日10,000步的最終目標。

慢慢進入10,000 步計劃，將有助您避免受傷。您一旦達到10,000 步的目標，保持這個狀況將會是您的最大挑戰。慶祝成功及獎勵自己每日走10,000 步！考慮與其他一起步行，在社交方面鞏固及支持您的努力。致力維持六個月，這應該有助把這行為納入您的生活方式裏！

## 計步器手冊

# 使每一步都「舉足輕重」！

### 計步器牌子和型號

計步器很多時在體育用品店、電子產品店、網上、以及多間非牟利機構發售，價格由\$8.50至\$75.99不等。

不同型號具有不同功能，有些型號可能只計算步數，有些則具備多種功能，例如計算所燃燒的卡路里及步行了的距離。多家生產商提供集體健康優惠價。



查詢詳情，請聯絡：

BC Recreation and Parks Association (卑詩康樂及公園協會)

101 - 4664 Lougheed Highway

Burnaby, British Columbia V5C 5T5

電話 604.629.0965

電郵 [bcrpa@bcrpa.bc.ca](mailto:bcrpa@bcrpa.bc.ca)

[www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)