

قم باعداد مقياسك الخاص لعد الخطوات

- 1- ابدأ بتشغيل البطارية - أفتح الغطاء الموجود أعلى الشعار الخاص بالمشي في هاملتون - اسحب الشريط الشفاف - استبدل البطارية ثم أغلق الغطاء.
- 2- أربط مقياس عد الخطوات (البيدوميتر) فوق الحزام (أعلى عظم الورك)
- 3- أدفع أعلى مقياس عد الخطوات (البيدوميتر) بعيدا عنك لتفتح شاشة العرض



(الصورة أخذت من قبل ماري ان بوش)

4- ضع الزر (السويش) على كلمة الخطوات

5 - اضغط لتضبط عدد الخطوات وتبدأها من الصفر.

6- إغلق مقياس عد الخطوات (البيدوميتر). المقياس يجب ان يعد بين 38-42 خطوة عندما تكون عدد خطواتك 40 خطوة

في عكس ذلك:

- قم بتغيير موضع المقياس في حزامك ثم
- في حالة تسجيل المقياس عدد خطوات كثيرة, حرك الزر الرصاصي الموجود في اسفل الشاشة قليلا الى اليسار
- في حالة تسجيل المقياس لعدد خطوات قليلة, حرك الزر الرصاصي قليلا الى اليمين

7 - قياس المسافة وقياس عدد السرعات لا تظهر بشكل دقيق. للمزيد من المعلومات انظر الى صفحة التعليمات الكاملة المرفقة مع مقياس عد الخطوات.

ملاحظة: فتح مقياس عد الخطوات يتسبب في توقفه عن عد الخطوات.

ما هو مقدار نشاطك؟

(متوسط عدد الخطوات اليومي)

نشيط جدا

12,500 خطوة

10,000 خطوة نشيط

7,500 خطوة نشيط بعض الشيء

5,000 خطوة قليل النشاط

خامل

(مقتبسة من تودور- لوك & باسيت ، 2004 - تصنيف مقياس الخطوات / يوم عن الاصحاء البالغين)

بعض الحقائق والارقام

- 2,000 خطوة = حوالي 1.6 كيلومتر او ميل واحد
- 10000 خطوة = حوالي 8 كيلومترات او خمسة أميال
- الشخص الذي يمشي 10,000 خطوة / باليوم سوف يحرق بين 2,000 و 3,500 كيلوكالوريس / بالاسبوع, وبحسب أوزانهم

المصدر: www.ACTIVE2010.ca

Hamilton Walks

المرشد لمقياس عد الخطوات (للبالغين)

كن أكثر نشاطا . قم بالمشي على طريقتك الخاصة من أجل صحة أفضل.
إن المشي بشكل منتظم ومستمر سيساعدك على:

- الشعور بانك بحالة ممتازة
- مظهرك سيبدو بشكل أفضل
- زيادة في إبداعاتك
- الشعور بنشاط أكبر
- النوم بشكل أفضل
- الشعور أكثر إسترخاءاً
- تقديم إداء أفضل

تذكر:

- إن المشي هو فعالية أمينة للغاية لغالبية الناس. أبدأ ببطء وبالتدريج أبدأ بزيادة المسافة , التكرار وسرعتك في المشي.
- اذا كان عندك اية تحفظات على حالتك الصحية, تشاور مع جهة صحية متخصصة لمناقشة ما اذا كانت رياضة المشي مناسبة لك.

يرجى الرجوع الى الاستبيان الخاص بالاستعداد للنشاط البدني

<http://www.csep.ca/pdf/par-q.pdf>

- السير على خطى بحسب قدرتك وقابليتك. حيث يكون بإمكانك سماع صوت تنفسك , تشعر بالدفي , ولكن بإمكانك الاستمرار في التحدث والمحاوره.

لغرض المزيد من المعلومات الخاصة برياضة المشي , يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.doitwell.ca , (اضغط على المشي في هاملتون) او بإمكانك الاتصال على رقم الهاتف التالي 905-546-2424 ثم الرقم الداخلي 3521



Hamilton

Healthy Lifestyles & Youth Branch
Public Health & Community Services

Healthy Living
Hamilton
Do It Well!

جدول التقدم التي يتم إحرازه والخاص بالمشي في هاملتون

جدول لتسجيل عدد الخطوات اليومي التي يتم تحقيقها								التعليمات	الأسبوع	
اليوم 7	اليوم 6	اليوم 5	اليوم 4	اليوم 3	اليوم 2	اليوم 1				
المعدل اليومي * لعدد الخطوات الاسبوعي								ضع مقياس عد الخطوات (على حزامك) وسجل عدد الخطوات التي ستخطوها في كل يوم وذلك في الحالات الاعتيادية. أن هذا الرقم سيكون بمثابة خط الاساس التي سيتم الحساب عليه.	الأسبوع 1 التاريخ	
<p>خط الاساس (المعدل اليومي الاساسي لعدد الخطوات) لأحتساب خط الاساس الخاص بك , قم بجمع عدد الخطوات التي تخطوها خلال الاسبوع 1 ثم إقسم المجموع على 7 الاسبوع 1 مجموع الخطوات = $7 \div$ <input type="text"/> = المعدل اليومي لعدد الخطوات (المعدل الاساسي) <input type="text"/></p> <p>After you have calculated your baseline steps, slowly increase بعد قيامك باحتساب المعدل اليومي لعدد الخطوات (الاساسي) , إبدأ بزيادة عدد الخطوات ببطئ وحسب ما موسى به لكل أسبوع حسب الجدول أدناه . ليكون هدفك الاساسي باتباع المقترح ولثلاثة أيام أو خمسة أيام على الاقلز</p>										
								إذا كان خط الاساس: 3,000 خطوة لمدة 3 أيام على الاقل 5,500 - 3,000 خطوة وعلى مدى 3 أيام 8,000 - 5,500 خطوة وعلى مدى 3 أيام 10,000 - 8,000 خطوة وعلى مدى 3 أيام	إذا كان خط الاساس: 2,500 > خطوة 5,000 - 2,500 خطوة 7,500 - 5,000 خطوة 7,500 < خطوة	الأسبوع 2 التاريخ
								هدفك الاساس سيكون: 3,000 خطوة لمدة 5 أيام على الاقل 5,500 - 3,000 خطوة وعلى مدى 5 أيام 8,000 - 5,500 خطوة وعلى مدى 5 أيام 10,000 - 8,000 خطوة وعلى مدى 5 أيام	إذا كان خط الاساس: 2,500 > خطوة 5,000 - 2,500 خطوة 7,500 - 5,000 خطوة 7,500 < خطوة	الأسبوع 3 التاريخ
								هدفك الاساس سيكون: 3,500 خطوة لمدة 3 أيام على الاقل 6,000 - 3,500 خطوة وعلى مدى 3 أيام 8,500 - 6,000 خطوة وعلى مدى 3 أيام 10000 - 8,500 خطوة وعلى مدى 3 أيام	إذا كان خط الاساس: 2,500 > خطوة 5,000 - 2,500 خطوة 7,500 - 5,000 خطوة 7,500	الأسبوع 4 التاريخ
								هدفك الاساس سيكون: 3,500 خطوة لمدة 5 أيام على الاقل 6,000 - 3,500 خطوة وعلى مدى 5 أيام 8,500 - 6,000 خطوة وعلى مدى 5 أيام 10000 - 8,500 خطوة وعلى مدى 5 أيام	إذا كان خط الاساس: 2,500 > خطوة 5,000 - 2,500 خطوة 7,500 - 5,000 خطوة 7,500	الأسبوع 5 التاريخ

قم باضافة نشاطات اخرى مثل ركوب الدراجة الهوائية والسباحة: 10 دقائق من النشاطات الاخرى = عدد الخطوات التي تخطوها في مدة 10 دقائق من المشي (حوالي 1000 خطوة)
 (المصدر: برنامج دليل الخطوة الاولى , 2001)

* لحساب, إجمع العدد الكلي للخطوات الفعلية لذلك الاسبوع $\div 7 =$ المعدل اليومي لعدد الخطوات للاسبوع