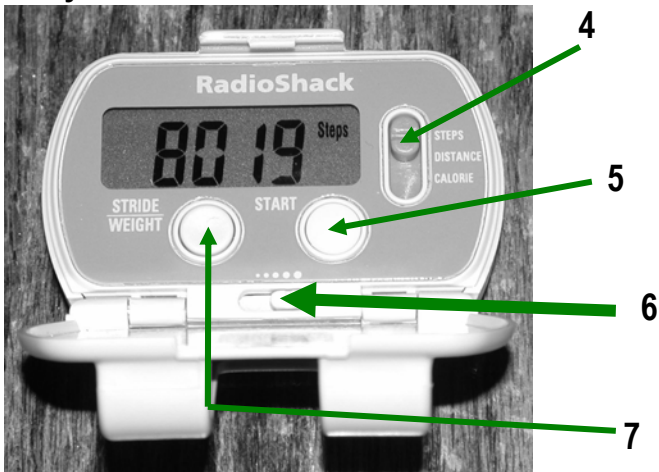


Điều Chỉnh Máy Đếm Bước Đi

1. Kiểm tra pin – mở nắp phía trên chữ Hamilton Walk và lấy miếng plastic ra - đặt viên pin về chỗ cũ và đóng nắp lại.
2. Đeo Máy Đếm Bước Đi vào dây nịt hoặc lưng quần (phía trên xương hông).
3. Đẩy nắp trên Máy Đếm để mở màn hình mặt trước máy ra.



4. Đẩy nút bên cạnh màn hình tới chữ STEPS.
5. Ấn nút START để có số 0 hiện ra.
6. Đóng nắp Máy Đếm. Máy Đếm phải đếm giữa 38 và 42 bước khi quý vị đi được 40 bước đi.

Nếu không,

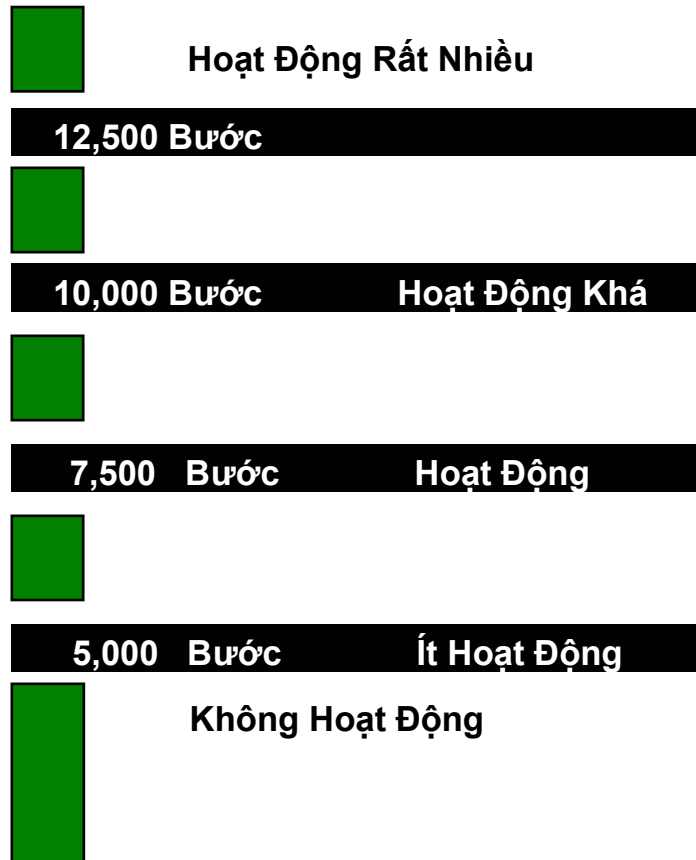
- Điều chỉnh lại vị trí của Máy Đếm trên thắt lưng
- Rồi thì
- Nếu máy đếm quá nhiều bước, điều chỉnh nút màu xám ở phía dưới màn hình một chút về phía trái.
 - Nếu máy đếm quá ít bước, điều chỉnh nút màu xám ở phía dưới màn hình một chút về phía phải.

7. KHOẢNG CÁCH và NĂNG LƯỢNG (CALORIE)) sẽ không tính được chính xác. Muốn biết rõ điều này xin đọc bảng hướng dẫn đầy đủ chi tiết đính kèm với Máy Đếm.

Chú ý: Khi mở nắp Máy Đếm sẽ tự động ngừng đếm

Mức độ Hoạt Động Của Quý Vị ?

(Số Bước Đi Trung bình Trong Một Ngày)



(Adapted from Tudor-Locke & Bassett, 2004, Pedometer-Determined Steps/Day in Healthy Adults)

Vài Sự Kiện & Số Liệu Liên Quan

- > **2,000 bước** = Khoảng 1.6 Kilometres hoặc 1 mile
- > **10,000 bước** = Khoảng 8 Kilometres hoặc 5 miles
- > Một người đi được 10,000 bước/ 1 ngày sẽ tiêu thụ năng lượng trong khoảng **2,000 tới 3,500 kilocalories/ 1 tuần**, tùy thuộc vào trọng lượng cân nặng của họ.



Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Máy Đếm Bước Đi

(Dành Cho Người Lớn)

Để trở nên hoạt động hơn. Nên tập đi bộ để khoẻ mạnh hơn.

Đi bộ đều đặn có thể giúp cho quý vị:

- Cảm thấy mạnh hơn
- Nhân dáng đẹp hơn
- Tăng sức sáng tạo
- Cảm giác đầy sức sống
- Ngủ ngon hơn
- Tinh thần thoải mái hơn
- Làm việc tốt hơn

Nhớ rằng:

- Đối với nhiều người, đi bộ là một hoạt động an toàn. Bắt đầu chậm và từ từ tăng dần đi xa hơn, thường xuyên hơn, và đi nhanh hơn.
- Nếu quý vị có vấn đề sức khoẻ cần quan tâm, nên tham vấn với chuyên viên y tế để biết rõ đi bộ có được không. Có thể tự kiểm tra bằng cách trả lời các câu hỏi của Physical Activity Readiness Questionnaire [Website: http://www.csep.ca/communities/c574/files/hidden/pdfs/par-q.pdf](http://www.csep.ca/communities/c574/files/hidden/pdfs/par-q.pdf)
- Đi bộ với tốc độ phù hợp khả năng của chính mình: quý vị có thể nghe nhịp thở của mình, cơ thể cảm thấy ấm lên, và vẫn tiếp tục trò chuyện được.

Thắc mắc về đi bộ và muốn đọc nhiều thông tin hơn xin xem www.doitwell.ca hoặc gọi điện thoại số 905 546 2424 ext 3521



Healthy Living Division
Public Health Services



Hamilton Walks Progress Sheet

Tuần lễ	Lời Hướng Dẫn	Tờ Ghi Tổng Số Bước Đi Mỗi Ngày							
		Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7	
Tuần 1 Ngày _____	Đeo máy đếm bước đi của bạn và ghi lại mỗi ngày tổng số bước đi bình thường từng ngày. Con số này sẽ được dùng để tính số trung bình bước đi của quý vị.								*Trung bình số bước đi mỗi ngày trong một tuần

Số Tối Thiểu (Trung bình số bước tối thiểu mỗi ngày)
Tính TRUNG BÌNH TỐI THIỂU, cộng tổng số bước đi suốt tuần 1 và chia cho 7.

Sau khi quý vị tính tối thiểu mỗi ngày đi bao nhiêu bước, từ từ tăng dần nhiều hơn số bước đi theo sự hướng dẫn dưới đây trong một tuần. Mục đích đề nghị tính số bước ít nhất trong từ 3 hoặc 5 ngày.

Tuần 1 Tổng số bước _____ ÷ 7 = _____ Số Bước Tối Thiểu Đi Được Mỗi Ngày

Tuần 2 Ngày _____	Nếu tối thiểu là: <2,500 bước 2,500 – 5,000 bước 5,000 – 7,500 bước >7,500 bước	Mục đích hướng tới: 3,000 bước trong ít nhất 3 ngày 3,000-5,500 bước trong 3 ngày 5,500-8,000 bước trong 3 ngày 8,000-10,000 bước trong 3 ngày							
Tuần 3 Ngày _____	Nếu tối thiểu là: <2,500 bước 2,500 – 5,000 bước 5,000 – 7,500 bước >7,500 steps	Mục đích hướng tới: 3,000 bước trong ít nhất 5 ngày 3,000-5,500 bước trong 5 ngày 5,500-8,000 bước trong 5 ngày 8,000-10,000 bước trong 5 ngày							
Tuần 4 Ngày _____	Nếu tối thiểu là: <2,500 bước 2,500 – 5,000 bước 5,000 – 7,500 bước >7,500 bước	Mục đích hướng tới: 3,500 bước trong ít nhất 3 ngày 3,500-6,000 bước trong 3 ngày 6,000-8,500 bước trong 3 ngày 8,500-10,000 bước trong 3 ngày							
Tuần 5 Ngày _____	Nếu tối thiểu là: <2,500 bước 2,500 – 5,000 bước 5,000 – 7,500 bước >7,500 bước	Mục đích hướng tới: 3,500 bước trong ít nhất 5 ngày 3,500-6,000 bước trong 5 ngày 6,000-8,500 bước trong 5 ngày 8,500-10,000 bước trong 5 ngày							

Thêm những hoạt động khác như lái xe đạp và bơi lội: 10 phút của những hoạt động khác = số bước mà quý vị đi trong 10-phút đi bộ (khoảng 1000 bước)

(Source: The First Step Program Resource Manual, 2001)

*** Tính trung bình tối thiểu, cộng tổng số bước trong tuần _____ ÷ 7 = _____ Trung bình tổng số bước mỗi ngày trong tuần**