

Guía para usar su podómetro

¿Cómo uso el podómetro?



- Coloque el podómetro en la pretina de la vestimenta o en el cinturón.
- Ubíquelo cerca de la línea media de su muslo, directamente sobre la rodilla. Asegúrese de que esté derecho y no en posición angular.
- No moje el podómetro.

Para comenzar:

- Use el podómetro desde la mañana hasta la noche todos los días durante una semana.
- Tome nota de los pasos al final de cada día.
- Al final de la semana, sume el total de los pasos y divídalos por la cantidad de días anotados. Esto le dará un promedio diario.
- No necesita aumentar el nivel de actividad la primera semana. Simplemente observe la cantidad de pasos que dio.

Para aumentar la cantidad de pasos:

- Todas las semanas intente aumentar su marcha 500 pasos por día. Por ejemplo, si su promedio es de 3000 pasos por día, establezca una meta para aumentar a 3500 pasos por día la semana siguiente y 4000 pasos por día la semana posterior a esa.
- Establezca metas razonables.
- Tome un sendero o ruta para caminar que le permita cumplir su meta. Puede caminar en un circuito único, caminar en un circuito más corto varias veces o caminar en una dirección un número determinado de minutos y luego regresar por el mismo sendero.
- Anote el conteo de pasos a diario en el registro de actividades y del podómetro.



Guía para usar su podómetro

Sugerencias para aumentar los pasos:

- ✓ Tome las escaleras en lugar del ascensor.
- ✓ Estacione más lejos y camine.
- ✓ Bájese del autobús unas cuadras antes de su parada.
- ✓ Dé pasos en el lugar durante los comerciales televisivos.
- ✓ Saque a su perro a caminar.
- ✓ Corte el césped.
- ✓ Aspire la alfombra.
- ✓ Camine durante 10 minutos después de la cena.
- ✓ Camine en lugar de conducir su carro por distancias cortas.
- ✓ Tome el “camino largo” cuando se dirija a reuniones.
- ✓ Realice caminatas cortas de 10 minutos durante el almuerzo y los recreos en el trabajo.
- ✓ Encuentre un compañero para caminar a fin de motivarse mutuamente.
- ✓ Planee actividades para los fines de semana (caminatas largas, excursiones, visitas al parque).



Limitaciones al uso del podómetro:

- Los podómetros no miden de manera confiable...
 - Actividades de un lado a otro.
 - Actividades a ritmos muy lentos de caminata.
 - Actividades como ciclismo, natación, algunos tipos de baile, baloncesto y tenis.
- Tenga cuidado en no volver a cero accidentalmente el podómetro durante el día. Esto podría ocurrir si ejerce presión sobre el botón para volver a cero.

- 1 milla = 2000-2400 pasos medios
- 10 minutos de caminata a paso moderado (3 MPH) = 1200 pasos
- Ciclismo sin prisa = 100 pasos medios/minuto de actividad
- Rastrillar el jardín durante 30 minutos = 3000 pasos

