

## 計步器的使用

你知道自己一天走了多少步嗎？對於成年人來說，每天走 10,000 步是一個合理的目標。只要把一個細小的計步器繫在皮帶或腰帶上，即使是穿着上班服飾，也能夠輕鬆量度每天走的步數，從而了解自己的活動量。

### 如何使用計步器

- 把計步器繫在皮帶或腰帶上，然後把數值重置為 0
- 嘗試用正常的步速走 20 步，試試計步器能否準確量度步數
- 如計步器顯示為 18 - 22 步，則代表運作正常
- 如數值不準確，可調節計步器的位置，再進行測試
- 若持續未能通過測試，可考慮使用其他計步器

除了計算行走步數外，有些計步器還可計算步行的距離和所消耗的卡路里，你可按需要選擇合適的計步器。要了解自己現時每天的累積步數，你可以先在不改變日常習慣的情況下佩帶計步器一個星期，測試自己的活躍程度。以下是步數和其活躍程度的對照表：

步數	活躍程度
0 - 5,000	靜態
5,000 - 7,499	不太活躍
7,500 - 9,999	較活躍
10,000 - 12,500	活躍
12,500 或以上	非常活躍



對於一般健康的成年人來說，每天走 10,000 步是合理的目標。如果你本身的累積步數低於 10,000，可嘗試循序漸進地以每兩星期增加 1,000 步的速度，慢慢達至 10,000 步的目標。

要在上班生活之中增加走路的步數其實並不困難，例如早一個站下車再步行至目的地、減少使用電梯並多走樓梯、午飯後到附近的公園散步、小休時在辦公室走一圈等，都是累積更多步數的方法。