



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

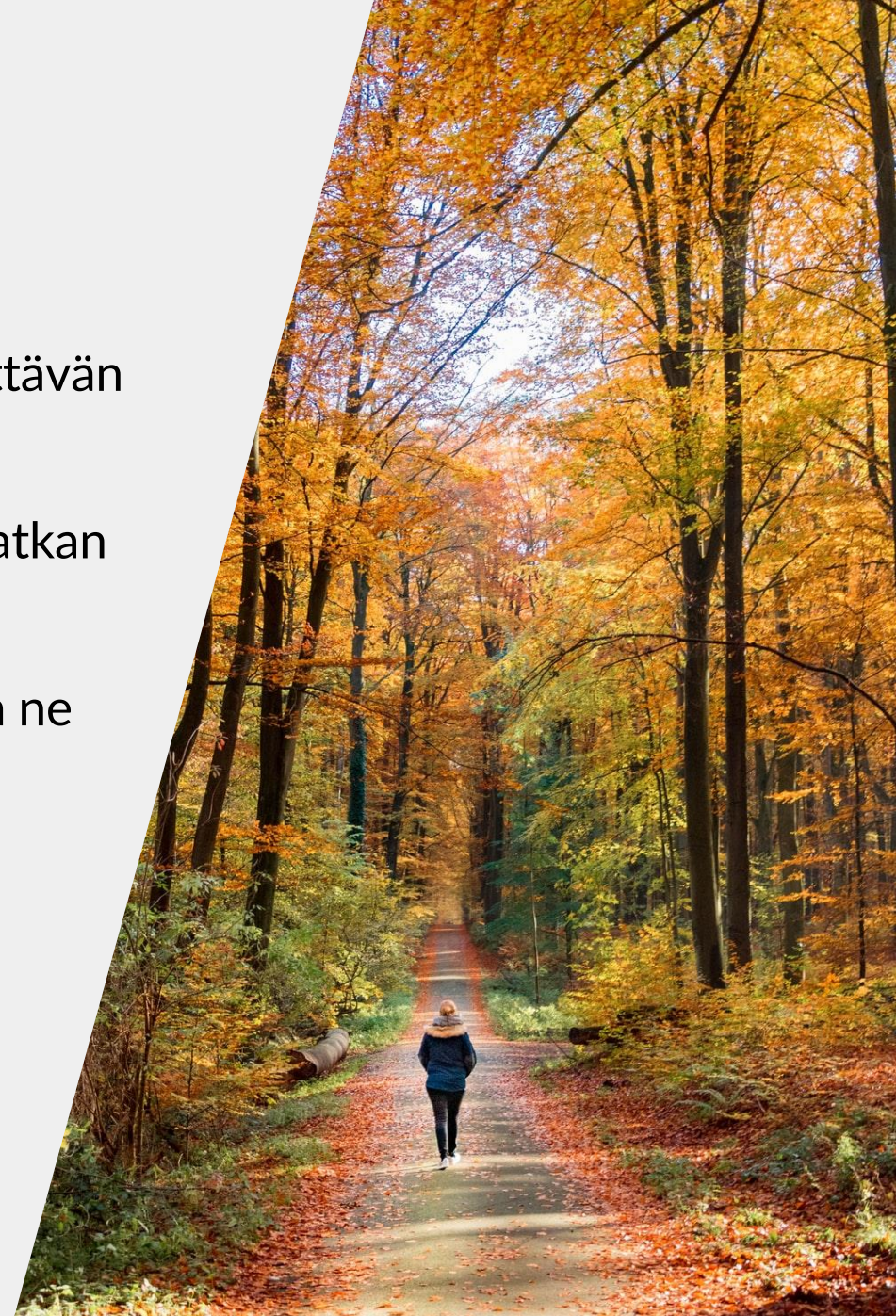
Askelten mittaaminen

Katja Waller, TtT
Liikuntalääketieteen yliopistonlehtori
Liikuntatieteellinen tiedekunta



Askelmittari

- Yksinkertaiset askelmittarit rekisteröivät tietyn kiihtyvyyksiin ylittävän aktiivisuuden yhdeksi askeleeksi.
- Askelpituuden perusteella askelmittarit voivat arvioida kuljetun matkan pituuden.
- Askelmittarit on herkkiä mittamaan pystyssä tehtyä aktiivisuutta ja ne mittaavat hyvin kävelyä sisältäviä aktiivisuuksia
- Helppo tapa määrittää liikunnan volyymiä askelmäärinä
- Askelmittarit mittaavat askelia parhaiten lantiolla pidettäessä





Askemittari

Askemittareiden haasteita

- Ei pysty mittamaan aktiivisuuksia jotka eivät tapahdu pystyasennossa kävellen, esim. uintia, pyöräilyä ja kuntosaliharjoittelua.
- Muualla kuin lantiolla pidettävät mittarit vääristävät askelmääriä helposti.
 - Esim. ranteessa pidettävä mittari kerää luultavasti enemmän askelia, kuin lantiolla pidettä laite.
- Ei pysty määrittämään aktiivisuuden tehoa tai energiankulutusta luotettavasti.





Askelmittari

Lähes kaikki aktiivisuusmittarit ilmoittavat päivän aikana kertyneen askelmäärän. Nämä eivät välttämättä ole “todellisia” askelia.

- Askelten määrä riippuu monesti siitä missä mittaria pidetään.
- Laite ei välttämättä laske kaikkia askeleita, vaan ilmoittaa askeleiden määrän per minuutti.
- Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi, esim. pyöräily tai kuntosaliliikunta muutetaan askelmääräksi mittaamaan kokonaisaktiiviuutta.

Eri laitteiden/mittareiden vertaaminen ei ole mahdollista.





Askelmittari – onko 10 000 askelta tavoite?



- 10 000 askelta päivässä - onko se sopiva määrä?
Perustuu Japanilaiseen mainokseen 1960-luvulta, jossa ensimmäistä kaupallista askelmittaria mainostettiin ”Manpo-kei”, joka tarkoittaa ”10 000 askelmetriä”
- 7000-8000 askelta päivässä on jo ihan hyvä tavoite, mutta tarkempi tavoite riippuu iästä ja kuntotasosta.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

