

SNABBGUIDE

Firstbeat STEP COACH



Vad är Firstbeat STEP COACH?

Step coach är ett personligt program som du kan använda för att övervaka, förbättra och få information om din dagliga aktivitet och fysiska aktivitetsnivå.

- Övervaka din aktivitetsnivå och sätt upp ett lämpligt mål om du vill.
- Step coach hjälper dig att nå ditt mål genom att ge dig ett personligt aktivitetsprogram som bygger på allmänna rekommendationer som du kan använda för att förbättra eller bibehålla din aktivitetsnivå.
- Det är lätt att mäta och registrera steg. Ha på dig stegräknaren hela dagen och anslut den till datorn då och då för att automatiskt överföra stegen till Firstbeat.net.
- Du kan även registrera steg manuellt om det inte går att mäta dem eller om du inte har stegräknaren med dig.
- Step coach uppmuntrar dig och berättar om dina framsteg och uppnådda hälsofördelar.

Det är lätt att mäta och registrera steg. Du kan registrera steg på tre olika sätt:



Ange uppgifter om dina aktiviteter här

Tot.	10000	Steg
Steg	10000	
Aerobiska steg	5000	
Energi	350	
Stegomvandlare	0 steg, 0 aerobiska steg, 0 kCal, 0 aktivitetshändelser	

Stegomvandlare

Fyll i information om din aktivitet

Årsklass:

Längd:

Årsklass: 4000 Steg
4000 Aerobiska steg
500 kCal

Årsklass	Längd	Årsklass	Steg	Aerobiska steg	Energi	Steg
18-24	180	4000	4000	4000	500	500

Totalt: 4000 Steg
4000 Aerobiska steg
500 kCal

1. Överför steg direkt från stegräknaren Omron Walking Style Pro

Anslut Omron Walking Style Pro till ett USB-uttag. Firstbeat Uploader överför automatiskt de sparade stegen till Step Coach-programmet. Även energiförbrukningen överförs från stegräknaren till Step Coach.

2. Registrera steg manuellt (från andra stegräknare)

Registrera dagens steg genom att kontrollera värdet på stegräknaren. Om det är möjligt kan du även registrera de ansamlade aerobiska stegen och förbrukade kalorierna.

3. Använda stegomvandlaren

Registrera steg som har tagits under dagliga aktiviteter eller ett träningspass med en stegomvandlare om du inte använder stegräknare. Du behöver bara veta hur länge aktiviteten pågick och i vissa fall känna till den beräknade intensitetsnivån.

Uppföljning

Det är lätt att följa framstegen i Step coach och det finns flera alternativ. Välj Uppföljning i menyn så kan du se din aktivitetsklass, vikt eller någon annan variabel under den valda tidsperioden.



Komma igång och ställa in aktivitetsnivån

1. Logga in till webbtjänsten via startsidan på Firstbeat.net med ditt användarnamn.
2. Börja med att fylla i din konto- och användarinformation (e-postadress, användarnamn, telefonnummer, lösenord, inställningar för sekretesskydd), nödvändig grundinformation (namn, födelsedatum, kön, längd, vikt) och möjlig extra information (t.ex. maxpuls, VO₂max, blodtryck).
3. Svara sedan på frågorna om din fysiska aktivitetsnivå. Utifrån dina svar avgör programmet din aktivitetsklass, som visar din aktuella aktivitetsnivå och som från och med nu uppdateras automatiskt enligt din aktivitet.
4. I Mina aktivitetsinställningar väljer du aktivitetsmål och aktivitetsprogrammets längd. Här kan du även visa din aktuella aktivitetsnivå och en beskrivning av ditt aktivitetsmål.
5. Hämta Firstbeat Uploader så att du kan överföra mätningar direkt från stegräknaren eller Suunto Memory Belt till Firstbeat.net.
6. Kontrollera informationen, tryck på Stäng och börja använda Step Coach.

Träningsprogrammets längd

Du kan välja för hur lång tid Step Coach ska utforma ditt träningsprogram: från 2 veckor till 3 månader.

Din aktuella aktivitetsklass

Baseras på de inledande frågorna

The screenshot shows the 'Användaruppgifter' (User Tasks) section of the Step Coach application. On the left, under 'Step Coach inställningar' (Step Coach settings), there are two dropdown menus: 'Välj din aktivitets mål' (Select your activity goal) set to 'Hälsförbättrande fysisk aktivitet' (Health-improving physical activity) and 'Välj längd för aktivitetsprogrammet' (Select duration for the activity program) set to 'Två veckor' (Two weeks). In the center, it displays 'Din aktuella aktivitetsklass är 2.' (Your current activity class is 2.) and 'Hälsförbättrande fysisk aktivitet' (Health-improving physical activity). Below this, a paragraph explains that the user is very active, taking about 9,000 steps per day, which is equivalent to 30 minutes of continuous aerobic walking. It also states that the user's activity level is sufficient to meet the minimum recommendation for health-improving physical activity. A bulleted list follows, detailing the benefits of following the recommendations: 1. Reduces the risk of cardiovascular disease. 2. Exercise reduces the risk of osteoporosis, especially for women. 3. Regular exercise maintains and improves mood, which helps with recovery and stress management. On the right side of the interface, there is a vertical menu with icons for: 'Kontoinformation' (Account information), 'Grundläggande information' (Basic information), 'Ytterligare information' (Additional information), 'Aktivitetskontroll' (Activity control), 'Träningsinformation' (Training information), 'Aktivitetsinformation' (Activity information), and 'Sammanfattning' (Summary). A red silhouette of a person is visible at the bottom of this menu.

Aktivitetsmål

Som aktivitetsmål kan du välja att bibehålla den aktuella nivån eller att bara följa antalet steg eller att förbättra din aktuella aktivitetsnivå. Häls fördelarna ökar i takt med aktivitetsnivån.

Aktivitetsnivåerna är:

1. Daglig fysisk aktivitet
2. Bra daglig fysisk aktivitet
3. Utmärkt daglig fysisk aktivitet
4. Hälsförbättrande fysisk aktivitet
5. Aktiv hälsförbättrande fysisk aktivitet
6. Utmärkt hälsförbättrande fysisk aktivitet

Till höger kan du se en beskrivning av den valda aktivitetsnivån.

Kalender

Standard i kalendern är den aktuella månaden. Mer information om de markerade dagarna kan visas till höger i aktivitetsprogrammet. De dagar som innehåller steg markeras i en mörkare nyans. Du kan bläddra bland månaderna med pilarna längst upp i den här vyn.

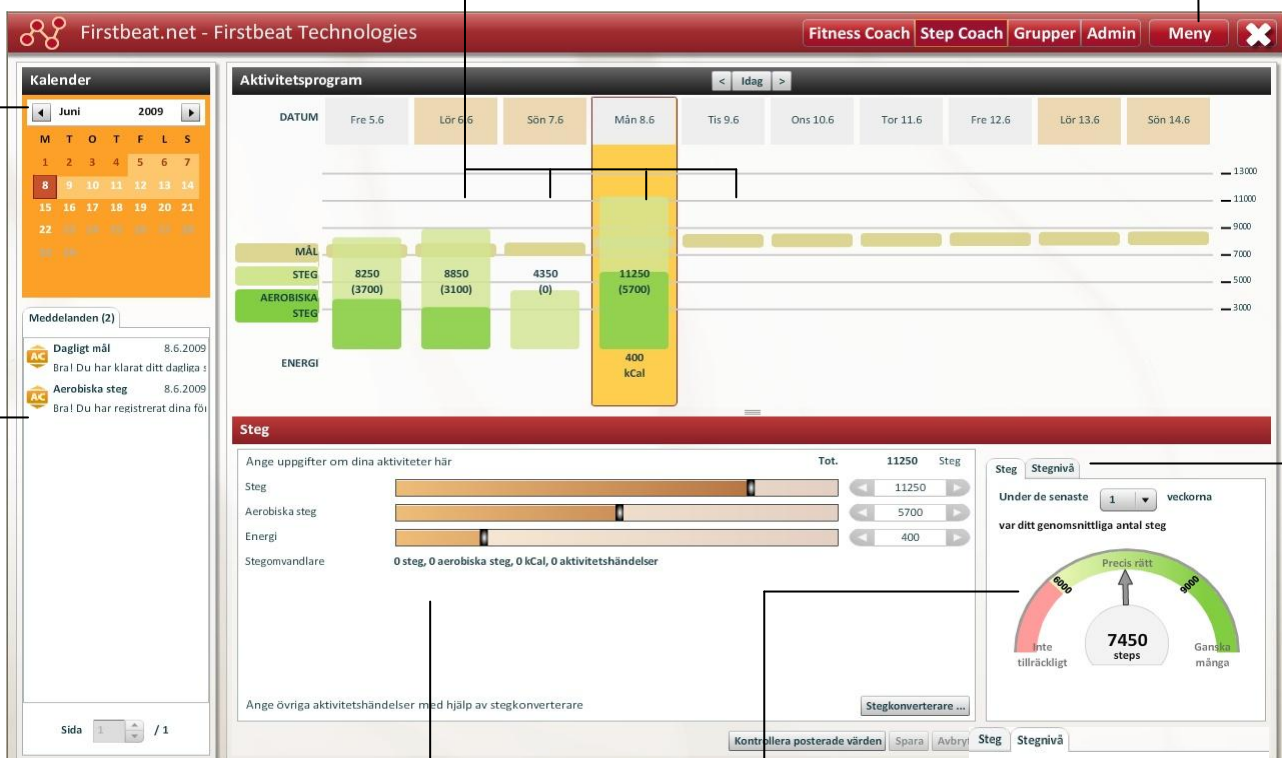
Aktivitetsprogram

Aktivitetsprogrammet visar din dagliga plan utifrån ditt mål och de steg som du har registrerat. Dagens datum markeras i gult. Den valda dagen markeras med en röd ram. Du kan bläddra mellan dagarna med pilarna längst upp eller genom att klicka på en dag med musen.

- De ljusgröna staplarna visar det totala antalet steg (det översta numret)
- De mörkgröna staplarna visar antalet aerobiska steg (siffran inom parentes)
- De bruna staplarna visar det antal steg som är ditt mål
- Under staplarna kan du se energiförbrukningen för dina aerobiska steg (om de har registrerats)

Menyrad

Under meny kan du ändra din bakgrunds- och aktivitetsinformation, skriva ut ditt träningsprogram och se hur din aktivitetsnivå utvecklas samt övriga variabler som vikt eller midjemått.



Meddelanden

Step coach uppmuntrar dig och ger dig information om dina framsteg med olika meddelanden. Du kan läsa meddelandena genom att klicka på dem.

Steg / daglig aktivitetsinformation

Du kan visa den dagliga aktivitetsinformationen för varje dag

- totalt antal steg
- aerobiska steg
- energiförbrukning
- information tillagd med

Stegräknare

Stegräknaren visar det genomsnittliga antalet steg per dag under den valda perioden.

Du kan se om du tar för få steg, ett lämpligt antal steg eller för många steg i förhållande till din nuvarande aktivitetsnivå.

Du kan välja hur lång period som ska övervakas i veckor. Du kan titta på tidigare tidsperioder genom att välja en dag.



Din aktuella nivå:
Utmärkt daglig fysisk aktivitetsnivå
Du är aktiv i din vardag och tar drygt 7 000 steg varje dag. I dina steg ingår kontinuerliga aerobiska steg som är viktiga för din hälsa. Du gör mycket för din hälsa, men du har ännu inte uppnått den rekommenderade mängden hälsoförbättrande fysisk aktivitet.

Stegnivåer

På sidan med stegnivåer kan du visa en beskrivning av din aktuella stegnivå.

Du kan även läsa beskrivningarna av andra stegnivåer.