

# Kui palju päevas liigud?

## Korralikku sammumõõtjat on raske petta.

Kõik oma tervisest hoolivad inimesed teavad juba, et päevas peaks kõndima vähemalt 10 000 sammu. Sammude arvestamiseks on lihtsaim viis kasutada sammumõõtjat või -lugejat. Sageli kurdetakse aga, et masin ei näita läbitud samme õigesti.

“Meie maaletoodavad sammulugejad ei loe tegelikult samme, vaid mõõdavad kiirendust, mis tekib käimisel. Sellepärast nimetamegi neid sammumõõtjateks,” selgitab sammumõõtjaid tootva firma Omron esindaja Eestis Raivo Tammiksaar.

Selline tehnoloogia vähendab oluliselt vigu ja “valed” sammude lugemist, võrreldes vananenud tehnoloogiaga pendliga sammulugejatega.

## Miks sammumõõtjad valetavad

Sammumõõtjad “valetavad”, kui imiteeritakse käimisele sarnast olukorda, kuna sammumõõtja ei suuda sellises olukorras vahet teha imitatsioonil ja reaalsel sammudel.

Kui rääkida pendelsammulugejatest, siis need loevad liikumisel tekkinud võnkumisi ja seoses sellega võivad olla väga ebatäpsed, lugedes samumudeks ka näiteks tänavaaugud autosõidul. Samas saab “petta” ka Omroni sammumõõtjaid, kuid vigade vähenda-

### VAHEMAAD SAMMUDES

#### Kui pikk maa on 10 000 sammu?

Tallinna elanikele toob ettekujutuse 10 000 sammu pikkusest ette ehk võrdlused, et:

- jalutuskäik Rocca al Mare kooli juurest Kapten Flintini ja ringiga tagasi kooli juurde on umbes 10 000 sammu,
- teekond Pirita teel Russalkast kuni Pirita jõe sillani ja tagasi annab umbes 6000-7000 sammu,
- Tallink City hotellist Raekoja platsi on napilt alla 1000 sammu.

miseks kasutatakse mitmeid loogikaid, nagu sammude loendamise alustamist alates neljandast sekundist.

Korralike sammumõõtjate hinnaklass jääb vahemikku 350–850 krooni. Kindlasti on turul ka odavamaid mudeleid, kuid need on valdavalt ka iganenud tehnoloogiaga pendliga lugejad. Kõrgema hinnatasega sammumõõtjad omavad mitmeid lisafunktsioone, nagu energiakuulu arvestust, intensiivsustsoonid ning treeningtarkvara, suutes asendada teatud mõttes isegi elementaarset pulsikella. Samas päris pulssi neist ükski ei mõõda. Kui on korralikum treeningplaan, tuleks ikka pulsilikell muretseda.

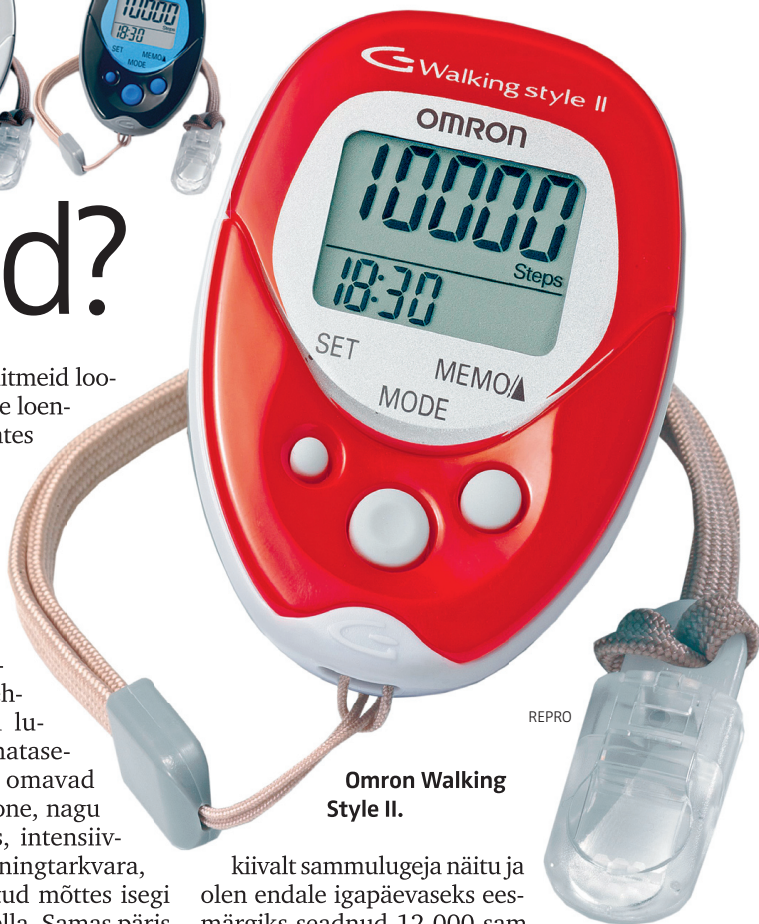
## Odav, aga tõhus treeningvahend

Treeningu- ja suhtluskeskkonna ning võistluse “Käi jala!” üks algatajatest ja eestvedajatest Kätrin Karu arvates on sammumõõtjate müüginumbreid Eestis keeruline kommenteerida. Kuid ootamatutesse kohtadesse on nad sel aastal müügile küll tulnud – näiteks toidupoodidesse, rääkimata elektroonika ja kodumasinat kauplustest.

“Käi jala!” osalejate eelistuste põhjal võin öelda, et sammumõõtjate puhul hinnatakse ikka kvaliteeti ja funktsionaalsust. Osalejate seas on näha, et odavad “made in China” sammulugejad ei ole usaldusväärsed ning kes selistega alustanud, tahavad üsna peagi need kvaliteetsemate vastu ringi vahetada. Kes juba teist või kolmandat lugejat muretses, valivad kindlasti vähemalt keskmise hinnaklassi omad.”

Aktiivne sammumõõtja kasutaja Kai leiab, et tegemist on odava, ent samas tõhusa treeningvahendiga.

“Muidu juba üksluiseks muutunud treeningrajad muutusid palju huvitavamaks, kui sammulugeja abiks võtsin. Varem käisin lõbu pärast ja ei mürdnud pead selle üle, kui palju päevas samme teen. Nüüd jälgin



Omron Walking Style II.

kiivalt sammulugeja näitu ja olen endale igapäevaseks eesmärgiks seadnud 12 000 sammu päevas, millest ma mõjuva põhjusega ei tagane. Isegi kaks sõbrannat on vahetevahel liitunud, kuna üks neist sai töölt jõuludeks sammulugeja ja teist hakkas minu märguasi huvitama.”

Augusti alguses toimus “Käi jala!” matk koostöös Elektriraudteega Aegviitu, mis pakkus osalejatele aktiivse päeva kaunis looduses koos mitme karastava suplusega teele jäävates järvekestes. Selle matkapäevaga koguti keskmiselt 25 000 sammu.

Kätrin Karu lisab, et uus “Käi jala!” sügisvõistlus, millega kõik huvilised liituda saavad, toimub 15. septembrist kuni 15. oktoobrini. Kellel huvi end sammude kogumises proovile panna, peaks külastama [www.kaijala.ee](http://www.kaijala.ee) asuvat võistluskeskkonda.

## GERLI RAMLER



HJ-109 Active Steps ja HJ-005 Vital Steps.