

Schrittzähler

Dieser kleine Helfer kann Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag in Bewegung zu bringen. Durch die Rückmeldung, die Ihnen ein Schrittzähler über Ihre Alltagsbewegung geben kann, motiviert er Sie gleichzeitig, immer mehr zu laufen.

Probieren Sie es einfach einmal aus!

Hier können Sie Schrittzähler erwerben:

- ✓ Internet-Versandhandel (z.B. Amazon), vor allem Internet-Apotheken (Suche über Google)
- ✓ Sportfachgeschäft (z.B. Karstadt Sport, Globetrotter, Sportcheck)
- ✓ Elektrofachhandel (z.B. Saturn, MediaMarkt)
- ✓ Sanitätshäuser (ggf. nur auf Anfrage)

Auf folgende Ausstattung sollten Sie beim Erwerb achten:

- ✓ Möglichst 3-dimensionale Schrittzahlerfassung
- ✓ Filterfunktion (d.h. die Messung wird erst erfasst, sobald eine gewisse Kontinuität in der Bewegung zu erkennen ist)
- ✓ Einfache Bedienung und Menüführung
- ✓ Verständliche Bedienungsanleitung
- ✓ Klein und handlich, damit keine Beeinträchtigung im Alltag entsteht
- ✓ Speicherfunktion

Ein Vergleich

Omron Walking Style One (ca. 17,00 €)



Stärken:
sehr einfache Handhabung, sehr genaue Schritterfassung

Schwächen:
störend im Alltag, unzureichende Erfassung von anderen sportlichen Tätigkeiten

Omron Walking Style III (ca. 23,00 €)



Stärken:
sehr einfache Handhabung, genaue Schritterfassung auch in der (Hosen-)Tasche, keine Beeinträchtigung im Alltag

Schwächen:
nur mäßige Erfassung von anderen sportlichen Tätigkeiten

Hama PM Pro³⁺ (ca. 24,00 €)



Stärken:
gute Erfassung anderer sportlicher Tätigkeiten, keine Beeinträchtigung im Alltag

Schwächen:
Aufwändige Inbetriebnahme, schlechte Befestigungsmöglichkeit, zusätzliche Funktionen erschweren die Bedienung

Silva ex step (ca. 17,00 €)



Stärken:
sehr einfache Bedienung und Inbetriebnahme

Schwächen:
ungenauere Schrittzahlerfassung, fast keine Erfassung von

Zugang zum kostenlosen Schrittzählerportal
finden Sie unter

www.DiabetesNetzwerk-Sachsen.de



TUMAINI-Institut für Präventionsmanagement GmbH
Gostritzer Str. 50, 01217 Dresden, 0351-4793420