

Ateq / Navn:

Aallartiffik / Startdato:

Sap. ak. normua / Uge nr.	Allornerit / Antal skridt
Ataasinngorneq Mandag	
Marlunngorneq Tirsdag	
Pingasunngorneq Onsdag	
Sisamannorneq Torsdag	
Tallimannorneq Fredag	
Arfininngorneq Lørdag	
Sapaat Søndag	
Sap. ak allornerit katillugit / Antal skridt totalt i ugen	
Allornerit agguaqatigiisillugit = (allornerit katillugit : 7) Gennemsnitlige antal skridt = (antal skridt totalt : 7)	

Sap. ak. normua / Uge nr.	Allornerit / Antal skridt
Ataasinngorneq Mandag	
Marlunngorneq Tirsdag	
Pingasunngorneq Onsdag	
Sisamannorneq Torsdag	
Tallimannorneq Fredag	
Arfininngorneq Lørdag	
Sapaat Søndag	
Sap. ak allornerit katillugit / Antal skridt totalt i ugen	
Allornerit agguaqatigiisillugit = (allornerit katillugit : 7) Gennemsnitlige antal skridt = (antal skridt totalt : 7)	

**SKEEMAT NUTAAT ANISIKKIT UANI [www.amisut.gl](http://www.amisut.gl)**

**DU KAN PRINTE FLERE SKEMAER PÅ [www.amisut.gl](http://www.amisut.gl)**

**INUUNERISSAASUT**



**LIVSTILSRUPPEN**

Dronning Ingridip Peqqissaavia · Dronning Ingridis Sundhedscenter · Boks 1001 · 3900 Nuuk

5-2013 INFO DESIGN

## AMISUT - ALLORNERNUT KISITSISSUTIITIT

Allornernut kisitsissut atortuuvoq piuminartoq ulluinnarni timimik aalatitsineruler-niaraanni. Allornerit kisippai - illit qiviartarpat - illit pisunnerulerputit.

**Allornerit annikitsut sunniuteqarluartut!**



## DIN AMISUT - SKRIDTTÆLLER

Skridttælleren er et nemt værktøj til at til at øge din fysiske aktivitet i hverdagen. Den tæller dine skridt - du holder øje med den - du går mere.

**Små skridt med stor effekt!**

Timimik atuneq	Fysisk aktivitetsniveau	Ullormut allornerit Antal skridt pr. dag
Uninngaannarpallaartoq	Ikke aktiv	under 5.000 - ataallugit
Ingasannitsumik aalasarneq	Let aktiv	5.000 - 10.000
Eqeersimaartoq	Aktiv	over 10.000 - sinnerlugit
Aalajumatoq	Meget aktiv	over 12.500 - sinnerlugit



Dronning Ingridip Peqqissaavia · Dronning Ingridis Sundhedscenter · Boks 1001 · 3900 Nuuk

## Imatut allornernut kisitsissut atussavat

- Atoqqaanginnerani allunaasaq ilaasoq ikkiguk.
- Siffissap saarngata nalaannut inissiguk , unngersaqartaruit tassani.
- Aallaqqaataaniit kisitsissappat (nuulnngortillugu) toortagaq sungaartoq 2 sek. tooruk – display-iani allassimassaaq "0".
- Ullaat tamaasa piffissami aalajangersimasumik allornerpit kisinneri takukkit allallugillu, taavalu nuulnngortiguk. Nammineq skiimaliorsinnaavutit imal. [www.amisut.gl-imiitoq-skiima-atoruk](http://www.amisut.gl-imiitoq-skiima-atoruk).

## Anguniakkatit tullerriaakkit

Anguniagaqarnissaq pingaartuuvoq – sissueruk piviusunngorsinnaanersoq. Sap. ak. pereersoq kingumut qimerloorsinnaavat tullissaannulli siumut anguniakkatit allornerit amerlisarlugit 5 %, imal. 10 %-inik. *Isumassarsigit uani: Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq, peqqinnissaqarfimmi pineqarsinnaavoq.*

## Batterii nutaaq

Batterii nunguppat pisiniarfimmi nutaamik pisisinnaavutit. Imatut taarserneqassaaq: Matugisaq qillarissoq allornernut kisitsissutip saavaniittoq peeruk, qinnia qinneriaruk batteriilu nutaaq ikkillugu.

## [www.amisut.gl](http://www.amisut.gl)

Tassani filmeeqqat allornernut kisitsissummut tunngasut takusinnaavatit, allattorfissanik aniatitsisinnaavutit imal. akeqanngitsumik atuissunngorsinnaavutit.

## Sap. ak. tamaasa

- Anguniarsimasatit kingumut qimerloorlugit ajornasimanginnerisut - suut piunarsimappat suullu ajornarsimappat?
- Suut iluatsippat? Ingerlatiinnakkit eqqaamallugulu imminut nersualaartarnissaq.
- Imminut uteriiffigigit sap. ak. tulissaannut nutaanni anguniagaqarit.

## Qanoq piffissaqarfigisinnaaviuk?

Piffissangaatiarujussuaq Tv-p computerillu saavani atorneqartarpoq. Piffissaq tas-sanganniit taarserneqarsinnaavoq pisuttuarnernit, meeqqat pinnguaqatigalugit al-latulluunniit timimik aalatitsinerulernermut tunngasunik iliuuseqarnernik.

**Allornerit annikitsut sunniuteqarluartut!**

**INUUNERISSAASUT**

## Sådan bruges skridttælleren

- Inden skridttælleren tages i brug, fastsættes den tilhørende snor.
- Skridttællere skal bæres så tæt på hoftebenet som muligt, f.eks. i et bælte.
- For at nulstille skridttælleren trykker du på den gule knap i ca. 2 sekunder og displayet viser "0".
- Aflæs skridttælleren samme tid hver dag, skriv antallet af skridt ned og nulstil skridttælleren.

## Opstil mål

Det er vigtigt at opstille mål – og sørg altid for at disse mål er realistiske. Se tilbage på den uge der er gået og sæt et mål om at gå 5 % eller 10 % mere i den uge der kommer.

*Få mere inspiration i Livsstilshåndbogen, som fås hos Sundhedsvæsenet.*

## Nyt batteri

Når batteriet løber tør, kan du købe et nyt i butikken.

Hvordan: Fjern det blanke dæksel foran på skridttælleren, løs skruen og isæt nyt batteri.

## [www.amisut.gl](http://www.amisut.gl)

Her kan du se filmspots vedr. brug af skridttælleren, print af skridtregistrering eller opret dig gratis som bruger.

## Hver uge bør du

- Se på de mål du har opsat - hvad har været nemt og hvad har været svært?
- Hvad har lykket? Arbejd videre på det og husk at rose dig selv.
- Pres dig selv lidt og sæt nye mål for den kommende uge.

## Hvordan finder du tid til det?

Meget af fritiden bliver brugt foran fjernsynet eller computeren. Noget af den tid kunne sagtens bruges på en gåtur, lege med børnene eller på anden fysisk aktivitet.



**Små skridt med stor effekt!**

**LIVSSTILSRUPPEN**