



Bråns byaförening bjuder in till stegtävling

**Tag chansen, utmana dig själv samtidigt
som du kommer igång att motionera.**

Vad är en stegtävling?

Du samlar steg med ditt lag. Flest steg vinner!

Hur blir man ett lag?

Du anmäler dig individuellt, sedan lottas lagen bland de som har anmält sig.

Hur går det till?

Vi använder oss wellstep.se. Du får en inloggningskod, registrera dina steg och se hur laget tar sig fram på en virtuell karta.

Hur får man steg?

Du har en stegräknare som räknare alla steg du tar, dessutom kan du omvandla fysisk aktivitet till steg, t.ex. simning, ridning, städning, vedklyvning etc.

Vad kostar det?

Registreringen på wellstep.se kostar 100 kr/person. Du behöver även en stegräknare, se nästa sida. Information om hur betalning sker skickas ut efter anmälan.

Anmälan och frågor

Kontakta Ylva Hedberg
Fransson, ylvahf@gmail.com,
070-6322460

Sista anmälningdag: 16/6

Sen börjar stegsamlandet så fort det går.

Förslag på stegräknare

Du kan använda vilken stegräknare som helst. För dig som inte redan har en stegräknare så meddelar du mig vilken stegräknare du vill ha, sedan beställer jag åt alla och så delar vi på frakten. Angivet pris är ca pris, utan frakt.



Silva Ex Step 90 kr

Enklaste modellen, räknar bara steg.



Silva Ex Plus 150 kr

Stegräknare, distansmätare, kaloriförbrukning, automatisk timer.



Silva Ex1 Distance 150 kr

Stegräknare, distansmätare.

Finns i blått och vitt.



Silva Ex1 Plus 170 kr

Stegräknare, distansmätare, kaloriförbrukning, automatisk timer.

Finns i lila och svart.



Omron Walking Style Pro 549 kr

Stegräknare, distansmätare, kaloriförbrukning, förbrukad fettvolym, aerobic step med tidtagning.

41 dagars minne.

Stegen nollställs automatiskt vid midnatt.

Programvara till PC – du får enkel och överskådligt statistik över dina steg.

Tips vid val av stegräknare

Innan du väljer modell för du fundera över vad vill du använda stegräknaren till. Vill du bara ha den för denna stegtävling kan du välja en billig med få funktioner. Om du däremot kan tänka dig att använda den över en längre tid så rekommenderar jag Omrons stegräknare eftersom den har en PC-uppkoppling så att du lätt kan se hur mycket du går olika månader och tävla mot dig själv genom att sätta upp olika mål. Gå gärna in på www.wellstep.se och www.stegraknare.se och läs mer om dessa modeller. Där hittar du även fler modeller.