

Odómetros de la silla de ruedas



La supervisión de su actividad física con un odómetro de la silla de ruedas es útil para fijar sus metas físicas personales de la actividad. Similar a los pedometers usados por los marchistas, un odómetro mide la distancia cubierta mientras que manualmente se empuja en una silla de ruedas.

Consejos de la Instalación:

- Los odómetros digitales básicos diseñados para las bicicletas se pueden utilizar en las sillas de ruedas.
- Seleccione "atado con alambre" en comparación con un modelo "sin hilos". La batería durará más de largo.
- Siga las instrucciones generales para el montaje de la bicicleta, pero adapte las como necesarias para su silla. Por ejemplo, monte el sensor unido al alambre en el marco bajo asiento y funcione el alambre a lo largo del marco a los montantes delanteros donde la exhibición puede ser montada y ser alcanzada. La mayoría de las tiendas de la bicicleta pueden ayudar con el montaje si usted tiene dificultad.
- Antes de que el primer uso, todos los odómetros se deba calibrar para el tamaño del neumático. Siga las instrucciones que vienen con el odómetro hacer esto. El diámetro estándar del neumático de la silla de ruedas es 24 pulgadas. Mida sus neumáticos para ser seguro que usted incorpora el tamaño correcto en el odómetro.



Odómetros de la silla de ruedas

Usar el Odómetro para Seguir Progreso de la Actividad Física:

- Utilice el odómetro cada día por una semana.
- En el final de cada día, registre su distancia recorrida.
- En el final de la semana, sume su distancia recorrida y divídase por el número de los días registrados. Esto le dará un promedio diario.
- Usted no necesita aumentar su nivel de actividad esta primera semana. Observe simplemente cuánto distancia usted viaja.
- Cada semana intente aumentar su distancia en $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ milla por día. Por ejemplo, si usted hace un promedio de 2 millas por día, fije una meta al aumento a $2\frac{1}{2}$ millas por día la semana próxima y a 3 millas por día la semana después eso.
- Establezca las metas realistas.
- Registre su distancia cada día en su bitácora de actividades físicas y del odómetro.
- 5 millas empujadas hacia adentro una silla de ruedas son aproximadamente iguales a 10.000 pasos por el día que camina y son una gran meta a largo plazo a trabajar hacia.

Un ejemplo del registro



Registro diario de actividades físicas y del odómetro

MOVE! META SEMANAL: _____ FECHA: _____

	Meta de actividad	Distancia rodada usando un odómetro	Tipo de actividad física	Tiempo de actividad en minutos	Meta alcanzada S/N
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					

Anoté la actividad física y la cantidad de pasos dados todos los días si usa un odómetro. Tome nota sobre cuánto tiempo hace ejercicio, y cuánto tiempo demoré en realizarlo. Anote si sí o no si cumplió la meta diaria. Comparte esta información con el equipo médico de MOVE! Úsala para establecer metas futuras.

P28 Versión 2.0

MOVE!

