

## Linkura Fysisk Aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet har bevisats både förebygga och ha effekt vid diabetes, hjärt-kärlsjukdom och depression. Fysisk aktivitet är också en viktig komponent vid arbete med viktkontroll. Det är välkänt att ökad fysisk aktivitet är en av de åtgärder som skulle ha störst positiv effekt på svenska folkets hälsa (FYSS, Yrkesföreningar för fysisk aktivitet).

### Bakgrundsinformation om fysisk aktivitet

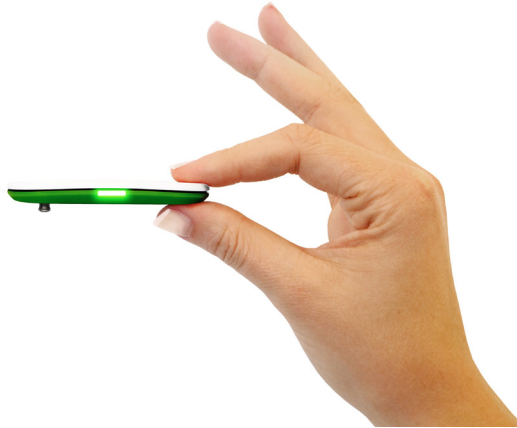
Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som resulterar i en ökad energiförbrukning. Här innefattas alltså alla typer av kroppsrörelser, under arbete och fritid, vardagsmotion, motion eller träning. Så länge man inte utsätter sig för risker att skada sig eller tränar vid vissa sjukdomstillstånd, har alla typer av fysisk aktivitet positiva effekter. För att vara direkt hälsofrämjande krävs dock att aktiviteten är minst måttlig i intensitet. Ett exempel på en sådan aktivitet är en rask promenad.

### Rekommendationer

Det finns olika rekommendationer angående vilken mängd fysisk aktivitet som krävs för att främja hälsa och förebygga sjukdom. Den från Statens Folkhälsoinstitut, numera Folkhälsomyndigheten, är mest utbredd och säger i princip:

*"Minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen, vid ansträngning motsvarande minst rask promenad".*

Linkura registrerar fysisk aktivitet genom att mäta just denna individuella ansträngningsnivå. Detta sker genom beräkning av puls från den uppmätta EKG-signalen (se nedan).



*Linkuras Livsstilsmätare - Liten och nätt mätare som enkelt bärs runt i vardagen*

### **Livsstilsmätning av fysisk aktivitet**

Linkuras Livsstilsmätare bärs i ett mjukt band runt bröstet. Mätaren lagrar hjärtats EKG-signal. Från denna signal kan hjärtats slagfrekvens ("puls") bestämmas. Eftersom det finns ett tydligt och klarlagt samband mellan puls och ansträngningsnivå kan man på detta vis mäta både när man utför fysisk aktivitet och hur intensiv den är. Eftersom mätaren vanligtvis bärs under all vaken tid, fångar den alla typer av aktivitet, såväl i vardagen som vid motion eller träning.

Livsstilsmätaren kalibreras automatiskt för den enskilde användaren. På så vis bestäms det individuella tröskelvärdet på pulsen som motsvarar hälsofrämjande fysisk aktivitet ("rask promenad") och alla perioder av förhöjd puls som motsvarar aktivitet på hälsofrämjande nivå kan registreras. Är aktiviteten precis på tröskelvärdet, till exempel rask promenad, levererar den 100 poäng per halvtimme. Mer intensiva aktiviteter kan ge upp till 200 poäng per halvtimme. Linkura kallar detta värde för "Aktivitetsnivå".

## Linkura Livsstilsanalys

I en Livsstilsanalys kartläggs en individs livsstil under vanligtvis tre dagar. Här är mätning av aktivitetsnivå central för att utreda hur individen ligger till i förhållande till rekommendationen om mängd fysisk aktivitet. Även sträcktid av inaktivitet registreras i en Livsstilsanalys, för att kunna påvisa mönster av "farligt stillasittande".

Linkura  
Teknikringen 1D  
583 30 Linköping

E-post  
[info@linkura.se](mailto:info@linkura.se)

Telefon  
08-400 260 72

[www.linkura.se](http://www.linkura.se)

## Linkura Livsstilscoaching

Livsstilmätaren är ett starkt redskap för motivation, varför den även används i Linkuras Livsstilscoaching. När användaren bär mätaren skapas en naturlig drivkraft att fatta bättre beslut som ökar mängden fysisk aktivitet. Alla som använt en stegräknare känner igen sig i detta, men när man bär en mätare som på ett naturligt och individuellt sätt svarar mot allt som är fysiskt ansträngande får man en betydligt starkare effekt.

*Linkura är det enda företag idag med en Livsstilmätare som mäter hur fysiskt ansträngande olika aktiviteter i vardagen är, i syfte att följa och motivera till ökad fysisk aktivitet.*

Aktivitetsmätningen bygger på återkoppling av individuellt uppmätta värden relaterade till fysisk ansträngning i vardagen. På detta vis skapas en frihet, den intuitiva känslan av att allt som är fysiskt ansträngande är nyttigt, i motsats till den mer artificiella och utbredda inställningen att bara träning på gymmet eller i motionsspåret räknas. Användaren kan gå, cykla, städa, klippa gräset, köra ett gym- eller workoutpass eller ta trapporna. Grundfilosofin är att alla ska motiveras till att aktivera sig på det sätt som passar just dem bäst, så ofta och i så många olika situationer som möjligt.



---

Anders Johansson  
Docent i fysiologisk mätteknik och ansvarig  
för området Beteende & Motivation, Linkura