

HANDLEIDING stappenteller

**IK
STAP
HET
AF!**

10.000 stappen per dag.
Het houdt me fit!



Cosentouk hier



**PROVINCIE
ANTWERPEN**

Wij hopen dat deze stappenteller of pedometer en het bijbehorende bewegingsprogramma je stimuleren om meer te bewegen en actiever te leven.

Lees deze handleiding zorgvuldig door, zodat je de stappenteller op een correcte manier kunt gebruiken.

10.000 STAPPEN VLAANDEREN, het beweegprogramma in Vlaanderen



Toch doet bewegen deugd!

Regelmatig bewegen houdt je gezond

- B** loeddruk verlagen
- E** rnstige ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes voorkomen
- W** erken aan een gezond lichaamsgewicht
- E** motionele draagkracht en zelfvertrouwen vergroten, stress reduceren
- E** nergie verhogen
- G** roeien in kracht, lenigheid en uithouding

10.000 STAPPEN VLAANDEREN	2
Een actieve levensstijl! Hoeveel bewegen?	4
De '10.000 stappen per dag'-filosofie	7
Hoe begin je eraan?	8
Stap 1: Meet je stappen. Hoeveel stappen zet je per dag?	8
Stap 2: Bepaal je doel. Hoeveel extra stappen per dag wil je zetten?	8
Stap 3: Hou dat minstens 1 week vol	9
Stap 4: Kies een nieuw doel na elke week	10
Stap 5: Hou deze levensstijl aan. Geniet ervan en merk je grotere dosis levensenergie op!	11
Stap 6: Ga door tot je minstens 10.000 stappen per dag haalt	12
Enkele tips	15
Algemene tips	15
Tips op het werk	16
Tips voor alledaagse verplaatsingen	17
Tips voor thuis en vrije tijd	18
Lekker op stap? Nu nog een gezonde hap	20
Gebruik stappenteller OMRON Walking Style One	21
Ter kenismaking	21
Uitzicht van de stappenteller	22
Instellen van de stappenteller	22
Tellen van de stappen	24
De stappenteller gebruiken	24
Het geheugen	25
De batterij	26

EEN ACTIEVE LEVENSTIJL! HOEVEEL BEWEGEN?

Er bestaan drie wetenschappelijke normen die aangeven hoeveel je moet bewegen om gezondheidswinst te hebben.

Aan jou de keuze om te gaan sporten, om meer te bewegen of om te stappen. Een combinatie is uiteraard ook mogelijk.

Sportnorm: Minstens drie keer een halfuurtje intensief sporten per week (bijvoorbeeld joggen, baantjes zwemmen, voetballen).

Bewegnorm: Een halfuurtje extra per dag matig intensief bewegen. Bij voorkeur alle dagen van de week (bijvoorbeeld tuinieren, naar het werk fietsen, de trap nemen, wandelen). Je mag dat halfuurtje opsplitsen in verschillende periodes van vijf of tien minuten.

Stappennorm: 10.000 stappen per dag.

Geregeld intensief sporten is een prima manier om voldoende beweging te krijgen.

Intensieve activiteiten doen de ademhaling en de hartfrequentie in sterke mate toenemen en laten je zweeten.

MAAR misschien is sporten jouw ding niet of heb je daar weinig tijd voor. Toch is het belangrijk om dagelijks voldoende te bewegen.

Bewegen is gemakkelijker dan je denkt! Een halfuur per dag extra beweging door bijvoorbeeld te voet naar het werk te gaan, maakt al een groot verschil voor je gezondheid.

Activiteiten van matige intensiteit doen de ademhaling en de hartfrequentie lichtjes stijgen. Bezigheden zoals de trap nemen, naar het werk fietsen, actief spelen met de kinderen of wandelen, kun je eenvoudig in je dagelijkse routine inpassen.



Een stapje verder...

Een eenvoudig alternatief om dag in dag uit meer te bewegen, is meer stappen zetten. Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag een ideaal streefdoel is.

Een gemiddeld persoon zet nu ongeveer 6.000 stappen per dag. Dat is maar 4.000 stappen verwijderd van het streefdoel. Met een halfuur meer bewegen per dag haal je zo die 4.000 extra stappen.

Kortom, een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid.

Specifieke bewegingsrichtlijnen

1. Je beweegt momenteel niet regelmatig	⊗ Advies: Beweeg elke dag een aantal minuten extra door bijvoorbeeld naar de winkel of een kennis te wandelen. Bouw het aantal minuten heel geleidelijk op, totdat je elke dag een halfuurtje extra lichamelijk actief bent. Zo stap je mee in de richting van 10.000 stappen per dag.
2. Je beweegt wel, maar niet voldoende voor gezondheidswinst	⊗ Advies: Streef ernaar om op een meer regelmatige basis actief te zijn: minstens drie keer per week intensief sporten gedurende dertig minuten, of elke dag een halfuurtje extra matig intensieve beweging, of 10.000 stappen per dag.
3. Je beweegt regelmatig gedurende een halfuurtje extra per dag	⊗ Advies: Je kunt nog grotere gezondheidswinst boeken door aan de activiteiten meer tijd te spenderen of ze op een intensievere manier uit te voeren.
4. Je sport regelmatig intensief gedurende een halfuurtje	⊗ Fantastisch! Probeer het zo vol te houden.

Opgelet: Voor kinderen, jongeren en senioren gelden andere normen!

- Kinderen en jongeren moeten minstens zestig minuten per dag bewegen, matig intensief tot intensief en alle dagen van de week. 10.000 stappen zetten is voor hen veel te weinig. (aanbeveling: +/- 13.000 tot 15.000 stappen).
- Senioren zouden moeten streven naar minstens 7500 à 8000 stappen.

Voor meer info: zie www.1000stappen.be.

DE '10.000 STAPPEN PER DAG'-FILOSOFIE

Stappentellers bestaan al honderden jaren, maar werden pas populair toen onderzoekers wilden weten hoeveel stappen Japanners gemiddeld per dag zetten. Het onderzoek van dr. Yoshiro Hatano toonde aan dat mensen die dagelijks voldoende bewegen een betere algemene gezondheid hebben. Hij besloot de minimumhoeveelheid beweging per dag uit te drukken in het aantal stappen per dag.

Uit zijn onderzoek komt dit eenvoudige rekensommetje:

$$\begin{array}{r} 6000 \text{ stappen (dagelijkse activiteiten)} \\ + 4000 \text{ stappen (30 minuten extra beweging/dag)} \\ \hline 10.000 \text{ stappen (minimumhoeveelheid beweging/dag)} \end{array}$$

De '10.000 stappen'-filosofie was geboren!

Hoe actief ben jij?

Meet je stappen en situeer jezelf op de **stappenladder**:

< 5000 stappen = niet actief
5000 - 7500 stappen = weinig actief
7500 - 10.000 stappen = redelijk actief
10.000 - 12.500 stappen = actief
> 12.500 stappen = zeer actief

HOE BEGIN JE ERAAN?

Allereerst: Raadpleeg bij twijfel je arts voor bewegingsadvies. Dat is voornamelijk van belang voor mensen met chronische aandoeningen, fysieke beperkingen en senioren.

STAP 1: Meet je stappen.

Met de stappenteller bepaal je je basisniveau.

Tijdens de eerste week probeer je nog niet om meer te gaan bewegen. Zo kom je te weten hoeveel stappen je met je huidige levensstijl zet.

Doe je stappenteller 's morgens aan en doe hem pas 's avonds, voor het slapengaan, weer uit. Draag de stappenteller de hele week. Het gemiddelde van je dagelijkse aantal stappen is je basisniveau.

STAP 2: Bepaal je doel.

Als je je basisniveau kent, probeer je je aantal stappen geleidelijk te verhogen. Stel haalbare doelen om je levensstijl stap voor stap te veranderen. Zo kun je je nieuwe levensstijl ook beter volhouden.

Plan en zoek je vrije momenten. Verschillende korte periodes van vijf tot tien minuten kun je invullen met beweging. Probeer niet-actieve periodes van je dag te vervangen door bewegingsmomenten.

Gouden regel: basisniveau + streven naar haalbare verhoging

Tip: 500 à 1000 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.

STAP 3: Volharding

Vul je vrije momenten actief in en hou dat vol!

Probeer te achterhalen waarom je onvoldoende beweegt en zoek naar oplossingen.

"Neem de fiets in plaats van de auto naar het werk"
"Doe waar mogelijk je boodschappen dagelijks te voet"
"Geniet van een uurtje werken in de tuin"
"Kies voor een avondje salsadansen in plaats van een film"

Onthoud dat 'elke stap telt'.

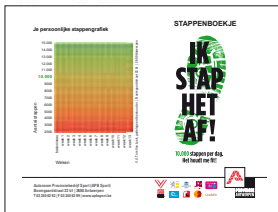
Voor meer tips: zie verderop in deze brochure.



STAP 4: Nieuwe Doelstellingen

Drag de stappenteller elke dag gedurende een drietal maanden. Zo verhoog je de kans dat het stappentellerprogramma echt werkt.

- Noteer elke avond in je persoonlijk stappenboekje het aantal stappen dat je gezet hebt.



- Noteer ook andere vormen van activiteiten (zie 'tienminutenregel') en je persoonlijke bevindingen daarbij.
- Breng via de stappengrafiek ook je persoonlijke vooruitgang in beeld.

Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar voor jou? Er is nog niks verloren. Neem je tijd en bouw rustig het aantal stappen op. Elke stap meer is een overwinning op zich!

STAP 5: Gewoontevorming

Je zult je steeds beter voelen met een actiever leven. Je gebruikt beweging als adempauze in je dagelijkse sleur. Dat helpt je te onthaasten en doet je meer van het leven genieten.

Toch is het moeilijk om een gewoonte of een gedrag te veranderen. Dat geldt ook voor beweging.

Lukt het niet meer om je aantal stappen nog te verhogen?

Onthoud dat een haalbare vordering op je basisniveau belangrijker is dan 10.000 stappen per dag.

Hervallen kan bij iedereen wel eens gebeuren. Neem de draad weer op en probeer opnieuw.

Gouden regel: basisniveau + streven naar haalbare verhoging

Probeer het verhoogde aantal stappen te behouden en bekijk welke vorderingen op langere termijn mogelijk zijn in de richting van de 'magische' 10.000 stappen!

STAP 6: Resultaat

Je weet hoe je in je dagelijkse routine meer kunt bewegen en ervaart verder de voordelen van voldoende lichaamsactiviteit.

Al 10.000 stappen gezet vandaag? Proficiat!

Je kunt eventueel streven naar hogere doelen of naar nog meer beweging!

Als je meer gaat bewegen, zal de gezondheidswinst evenredig toenemen.

Ook in deze fase kan de stappenteller je helpen om jezelf te controleren en te motiveren.

Na een programma van ongeveer drie maanden ben je een actief leven gewoon.



Hieronder vind je drie voorbeelden van opbouwschema's om van start te gaan:

Voorbeeld 1: Als je 500 stappen extra per week wilt zetten:

Week 1	basisniveau	4500 stappen/dag
Week 2	opbouw 1	5000 stappen/dag
Week 3	opbouw 2	5500 stappen/dag
Week 4	opbouw 3	6000 stappen/dag
Week 5	opbouw 4	6500 stappen/dag
Week 6	opbouw 5	7000 stappen/dag
Week 7	opbouw 6	7500 stappen/dag
Week 8	opbouw 7	8000 stappen/dag
Week 9	opbouw 8	8500 stappen/dag
Week 10	opbouw 9	9000 stappen/dag
Week 11	opbouw 10	9500 stappen/dag
Week 12	opbouw 11	10.000 stappen/dag
Week 13	opbouw 12	10.000 stappen/dag

Voorbeeld 2: Als je sneller vooruit wilt:

Week 1	basisniveau	5180 stappen/dag
Week 2	opbouw 1	6000 stappen/dag
Week 3	opbouw 2	7000 stappen/dag
Week 4	opbouw 3	8000 stappen/dag
Week 5	opbouw 4	9000 stappen/dag
Week 6	opbouw 5	10.000 stappen/dag
Week 7	opbouw 6	10.000 stappen/dag

Voorbeeld 3: Alternatieve mogelijkheid:

Week 1	basisniveau	5180 stappen/dag
Week 2	opbouw 1	6000 stappen/dag
Week 3	opbouw 1	6000 stappen/dag
Week 4	opbouw 2	7000 stappen/dag
Week 5	opbouw 2	7000 stappen/dag
Week 6	opbouw 3	8000 stappen/dag
Week 7	opbouw 3	8000 stappen/dag
Week 8	opbouw 4	9000 stappen/dag
Week 9	opbouw 4	9000 stappen/dag
Week 10	opbouw 5	10.000 stappen/dag
Week 11	opbouw 5	10.000 stappen/dag

Een stappenteller telt niet alles. De **tienminutenregel** geldt voor extra beweging waarbij er een zeker energieverbruik is, maar er van stappen geen sprake is:

tienminutenregel

Elke tien minuten extra beweging telt voor 1500 stappen in je totale aantal stappen voor een dag. Extra beweging krijg je door te fietsen, te zwemmen, te fitnessen, buik-, bil- en armspieroefeningen te doen, te surfen, te skiën, ...

ENKELE TIPS

☒ Algemene tips

- Zie beweging als een kans, niet als een last.
- Tijd maken voor wat beweging is tijd maken voor jezelf. Het is ontspannend voor je geest en je lichaam.
- Gebruik beweging als adempauze in je dagelijkse sleur. Het helpt je te onthaasten en doet je meer van het leven genieten.
- Probeer elke dag op zo veel mogelijk manieren te bewegen.
- Integreer bewegingspauzes in je dagelijks leven.
- Check het aanbod van bewegingsactiviteiten in je gemeente.
- Verminder de last op het milieu door meer te bewegen.



☒ Tips op het werk

- Ga te voet of spring op de fiets naar en van het werk.
- Bij langere afstanden kun je de trein en wandelen combineren.
- Ga na of je werkgever een stap- of fietsvergoeding geeft voor woon-werkverkeer.
- Parkeer je auto verder weg en zet zo extra stappen.
- Neem zo veel mogelijk de trap in plaats van de lift.
- Neem geregeld een actieve pauze. Strek je armen, benen, nek en schouders. Zo ontlast je ook je rug en je ogen.
- Ga geregeld een glas water of een gezond tussendoortje halen.
- Plaats de printer buiten je kantoor. Dat is goed voor de luchtkwaliteit en zorgt voor een extra wandeling.
- Wandel rond terwijl je met een gsm of draadloos toestel aan het telefoneren bent.
- Ga langs bij een collega in plaats van te telefoneren of te mailen.
- Vergader tijdens een wandeling.
- Maak tijdens de lunchpauze een wandeling met collega's.
- Neem sportkleding mee naar het werk. Zo kun je op elk onverwacht moment vrij bewegen.
- Vraag je werkgever om een douche te installeren.

☒ Tips voor alledaagse verplaatsingen

- Laat de auto zo veel mogelijk staan. Je bespaart zo op brandstof, wat goed is voor het milieu en zo ook voor je gezondheid.
- Ga eens te voet, omdat 'elke stap telt', of spring op de fiets, omdat 'elke trap telt'. Bijvoorbeeld om naar de bakker, de slager, de post of de kapper te gaan.
- Brood halen met de auto doet je maar 3 kcal verbranden, te voet verbrand je maar liefst 52 kcal! (afstand huis-bakker = 2 km)
- Breng de kinderen te voet of met de fiets naar of van school.
- Bij langere afstanden kun je de trein en wandelen combineren.
- Stap een halte te vroeg of te laat af van de bus of de tram.
- Sta tijdens het wachten niet stil, maar beweeg.
- Wandel naar de eerste of de laatste wagon op het perron.
- Winkel actief: verken verschillende winkels voor je iets koopt.
- Probeer eens iets anders! Verplaats je met skeelers of op een step.

☒ Tips voor thuis en vrije tijd

- Laat je verleiden om samen met de kinderen te spelen.
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond. 'Elk pootje telt.'
- Vergeet de afwas, plas en strijk niet.
- Zet swingende muziek op terwijl je schoonmaakt.
- Doe bewegingsoefeningen terwijl je naar je favoriete tv-programma kijkt (bijvoorbeeld gewichtjes heffen, lichte buik-, bil- en armspieroefeningen doen, op muziek dansen).
- Staat er in je kelder een luxehometrainer te roesten? Parkeer hem voor je televisie en geniet al fietsend van je favoriete series.
- Kies eens voor computergames waarin je zelf moet bewegen.
- Tuinieren is goed voor de spieren (bijvoorbeeld planten snoeien, gras maaien, spitten).
- Ga eens sporten of dansen in het weekend in plaats van naar de televisie te kijken of op het internet te surfen.
- Kies een activiteit of sport die je graag doet of die je geregeld met je gezin of met vrienden kunt doen.
- Plan nu en dan eens een fietsvakantie of wandeluitstap met de familie of vrienden.

Conclusie:

- Als je lichamelijke activiteit in duur, frequentie of intensiteit toeneemt, ondervind je in verhouding ook meer gezondheidswinst.
- Heb je zelf nog meer tips? Voeg ze toe op www.1000stappen.be!
- Meer bewegingsadvies vind je op www.bewegingsadviesonline.be.



elke
stap
telt

LEKKER OP STAP? NU NOG EEN GEZONDE HAP

Haal meer uit je 10.000 stappen inspanning door gezond te eten.

Wat denk je? Eet je gezond?

Doe de test op www.gezondheidstest.be.

Start met een gezond ontbijt, drink voldoende water, eet dagelijks voldoende groenten en fruit en hou ongezonde tussendoortjes onder controle.

De actieve voedingsdriehoek zet je op weg.

**Gebruiksaanwijzing van de stappenteller OMRON WALKING STYLE ONE****Ter kennismaking**

De OMRON Walking Style One registreert tijdens het stappen en lopen de passen, afstand, tijd, calorieën en de hoeveelheid vet die u verbrandt. Het toestel heeft een dubbele weergavefunctie die tegelertijd de tijd en het aantal passen kan weergeven.

Met de geheugenfunctie kunt u de gegevens van de voorafgaande zeven dagen opslaan en weergeven. Het is niet alleen een gewone nauwkeurige stappenteller maar ook een aerobicstappenteller die het aantal passen telt die u in een constant tempo loopt.

Constante of aerobicpassen zijn die passen die, meer nog dan gewone passen, bevorderend zijn voor onze conditie. Deze aerobicpassen worden afzonderlijk geteld als u met meer dan 60 passen per minuut en ononderbroken meer dan 10 minuten loopt of stapt.

Hieronder hebt u een verkorte handleiding.

De integrale handleiding kan u raadplegen op de site www.msh.be onder "stappentellers" op de startpagina, vervolgens "walking style One" en "handleiding".

Uitzicht van de stappenteller



- A MEMO-knop
- B MODE-knop
- C Display
- D SET-knop
- E SYSTEM RESET-knop
- F Schroefjes van klep batterijvak
- G Clip/klep batterijvak

Instellen van de stappenteller

Het instellen van de tijd, het gewicht en de paslengte is nodig om het aantal passen juist te registreren en te berekenen hoeveel calorieën u hebt verbruikt, hoeveel vet u verbrandt en welke afstand u hebt afgelegd.

1. Meet uw paslengte, vooraleer u de andere instellingen doet.

Met paslengte bedoelen we de afstand tussen de voorste punt van de ene voet en de voorste punt van de andere voet bij het zetten van een gemiddelde pas. U berekent die gemiddelde paslengte door de afstand die u in tien passen stapt te delen door 10. Als u 5,5 meter loopt in 10 stappen, deelt u gewoon 5,5 door 10 en u komt aan een gemiddelde paslengte van 0,55 m. Vaak komt de gemiddelde paslengte neer op 40 % van de lichaamslengte.

2. Stel de tijd in.

De stappenteller wordt geleverd met een geplaatste batterij. Bij een eerste gebruik of na vervanging van de batterijen dient u de tijd in te stellen. Duw met een dun, niet makkelijk breekbaar stokje op de knop SYSTEM RESET op de achterzijde van de stappenteller. In de display knippen nu de uren. Druk nu op de knop MEMO (omhoog) of MODE (omlaag) om de uurinstelling aan te passen. Hebt u het gewenste uur op de display drukt u op SET. Hierna beginnen de minuten te knippen en u volgt dezelfde procedure.

3. Breng uw gewicht in.

Nadat u op SET hebt gedrukt bij het instellen van de minuten, begint de gewichtsaanduiding te knippen. U drukt nu weer op MEMO (omhoog) of MODE (omlaag) om uw gewicht in te brengen, wat u bevestigt met een druk op de knop SET.

4. Stel uw paslengte in.

Uw paslengte kan u inbrengen na de bevestiging met de SET-knop van uw gewicht, en dit volgens dezelfde procedure. Wanneer u uw paslengte hebt bevestigd met SET zijn de instellingen voltooid.

Maak de stappenteller vast aan uw riem of de band van uw broek. Probeer de stappenteller zo te plaatsen dat de display rechtop is geplaatst.



Tellen van de stappen

De eerste vier seconden die u stapt geeft de stappenteller geen aantal stappen weer. Blijft u meer dan 4 seconden lopen, geeft hij het aantal stappen weer dat in de eerste vier seconden is gezet en gaat vervolgens door met tellen. Zo worden onbeduidende stappen niet meegeteld.

Wanneer worden stappen niet geteld ?

- Wanneer de stappenteller onder een hoek van minder dan 60° of horizontaal is geplaatst



- Bij zeer onregelmatig voortbewegen (schuifelen, slenteren...)
- Bij onregelmatige bewegingen zoals opstaan en gaan zitten, andere sporten dan lopen
- Bij extreem langzaam lopen
- Trillingen bij het rijden met trein of bus, fietsen...

De stappenteller gebruiken

Bevestig de stappenteller aan uw lichaam en begin gewoon te stappen. Wanneer u minstens 10 minuten loopt met meer dan 60 passen per minuut treedt de aerobic-mode in werking (u stopt pas na een pauze van één minuut).

Om de gegevens op de display te raadplegen moet u op de knop MODE duwen. Elke keer dat u op de knop MODE duwt wijzigt de display.



U kan de stappenteller niet uitzetten.

Na middernacht wordt de stappenteller terug op "0" gezet. Als gedurende 5 minuten geen knop wordt ingedrukt, wordt het display automatisch uitgeschakeld. De stappenteller blijft echter wel de stappen tellen. Deze modus dient om de levensduur van de batterijen te verlengen. Druk op MEMO of MODE om de display weer te activeren.

Het geheugen van de stappenteller

De gegevens van maximaal zeven voorgaande dagen worden in het geheugen opgeslagen. De gegevens van de lopende dag worden op tijdstip 0.00 opgeslagen in het geheugen, de display staat dan weer op 0.

U kan op de knop MODE drukken tot de gegevens die u wil bekijken op de display staan: passen, aerobicpassen, minuten, aantal verbruikte calorieën, hoeveelheid verbrand vet, afstand....

Door op deknop MEMO te drukken komen de gegevens van de vorige dag en dagen te voorschijn. Wanneer u hier weer op MODE duwt bent u weer in de gegevens van de lopende dag.

Wilt U alle gegevens wissen om het toestel aan een andere gebruiker te lenen of als u de batterijen hebt vervangen, moet u een SYSTEM RESET doen. U drukt hiervoor op de knop SYSTEM RESET aan de achterzijde van het toestel.

De batterij

Bij aankoop is de batterij reeds geïnstalleerd. Wordt de batterij-indicator weergegeven in de display, moet u de batterij vervangen:



Plaats een nieuwe CR2032-batterij in de stappenteller.

Eens de batterij uit het toestel verwijderd, worden de instellingen en alle in het apparaat opgeslagen gegevens gewist. Na het vervangen van de batterij moeten dus de instellingen heringevoerd worden.

