

HANDLEIDING stappenteller



10.000 stappen per dag.
Het houdt me fit!



**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.

© Prof I. De Bourdeaudhuij
Prof G. Cardon
Universiteit Gent
Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Fitheid en Gezondheid

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** egwerken van een teveel aan lichaamsvet
- 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 YAMAX DIGI-WALKER SW-200	21
Een stappenteller	21
Belangrijkste kenmerken van de stappenteller	21
Onderdelen	21
Hoe open je het deksel?	22
Gebruiksaanwijzingen	22
Hoe draag je de stappenteller?	23
Wanneer en hoe vervang je de batterij?	23
De resetfunctie	24
Wat doe je bij problemen?	24
Wat doe je als de stappenteller geen stappen meet?	24

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).

Beweegnorm: 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 zweten.

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. Hoeveel stappen zet je per dag?

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. Hoeveel extra stappen per dag wil je zetten?

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: Hou dat minstens één week vol

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’.

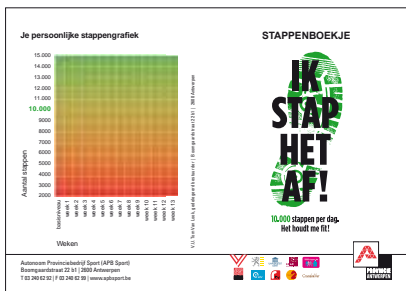
Voor meer tips: zie verderop in deze brochure.



STAP 4: Kies een nieuw doel na elke week

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: Hou deze levensstijl aan. Geniet ervan en merk je grotere dosis levensenergie op!

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: Ga door tot je minstens 10.000 stappen per dag haalt

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 YAMAX DIGI-WALKER SW-200

Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig, zodat je de stappenteller correct gebruikt. Alleen zo kan hij jou op weg helpen naar een actief leven op een leuke manier.

Een stappenteller:

- motiveert je op een heel eenvoudige manier
- geeft je onmiddellijk feedback
- schat bij benadering in hoeveel je beweegt
- helpt je concrete doelen te stellen
- helpt je gezonder door het leven te stappen

Belangrijkste kenmerken van de stappenteller:

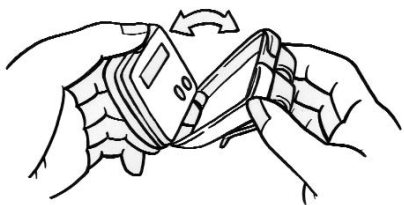
- Hij heeft een goed leesbaar scherm en eenvoudige toetsen.
- Het dekseltje beschermt de stappenteller tegen regen en stof. Het dekseltje vermijdt ook dat de toetsen onbewust of ongewenst ingedrukt worden.
- De batterijen werken ongeveer drie jaar en zijn eenvoudig te vervangen.
- De stappenteller telt het aantal stappen gedurende de hele dag, tot maximaal 99.999 stappen.

Onderdelen



Hoe open je het deksel?

Houd de stappenteller recht en neem het bovenste deel van de bevestigingsclip vast met één hand. Gebruik de andere hand om het lipje (beschermingsonderdeel) van het doosje weg te duwen van de clip. Zo open je het toestelletje.



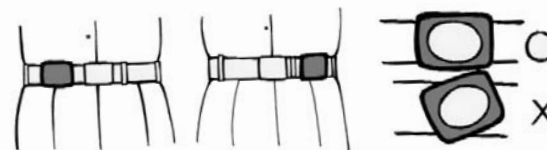
Gebruiksaanwijzingen

- Hou de stappenteller verticaal en schud hem op en neer met de zijde van het scherm naar jou gericht. Zo wordt het mechanisme geactiveerd en toont de stappenteller aan of hij al dan niet goed werkt.
- Laat de stappenteller niet vallen en vermijd hevige schokken.
- Vermijd contact met vochtige milieus of water.

Hoe draag je de stappenteller?

Gebruik de bevestigingsclip om de stappenteller vast te maken aan je riem, jurk of broek. Bevestig de stappenteller **horizontaal en niet schuin, recht boven de knielijn**.

Je kunt het best een veiligheidsriempje gebruiken. Dat riempje bevestig je aan de stappenteller en met een clip aan je kledij, zodat je de stappenteller niet kan verliezen.



Wanneer en hoe vervang je de batterij?

1. Vervang de batterij als het scherm wazig of blanco wordt.
2. Gebruik een vervangbatterij van het type LR-44.
3. Open de onderkant van de stappenteller met een muntstuk om de batterij te vervangen. Verwijder de oude batterij en plaats de nieuwe. Zorg ervoor dat de +-pool naar je toe is gericht. Bevestig het deksel en klik het vast. Controleer of de stappenteller goed gesloten is.
4. Test of de stappenteller functioneert. Hou de resettoets daarvoor vijf seconden ingedrukt. Als het scherm blanco wordt, laat de knop dan los. Op het scherm verschijnt eerst '88888' en dan '0'.
5. De stappenteller is klaar voor gebruik.

De resetfunctie

Als je het aantal geregistreerde stappen op nul wilt terugbrengen, druk dan op de resettoets.

Wat doe je bij problemen?

Als er iets ongewoons op het scherm verschijnt, doe je een test. Houd de resettoets vijf seconden ingedrukt. Als het scherm blanco wordt, laat de knop dan los. Op het scherm verschijnt '88888' en daarna '0'. Je kunt de stappenteller opnieuw gebruiken.

Wat doe je als de stappenteller geen stappen meet?

Als je de stappenteller schudt en je het mechanisme hoort klikken, maar er geen cijfers op het scherm verschijnen, is het mogelijk dat het mechanisme is losgekomen.

- ➔ Houd de stappenteller recht en neem het bovenste deel van de bevestigingsclip vast met één hand. Neem een muntstuk met de andere hand om het lipje (beschermingsonderdeel) weg te duwen van de clip. Zo open je het doosje.
- ➔ Controleer of het mechanisme nog vasthangt aan het bewegingshendeltje en de veer.



Autonom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)
Boomgaardstraat 22 b1 | 2600 Antwerpen
T 03 240 62 92 | F 03 240 62 99 | www.apbsport.be