

Elke stap telt!

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

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

Achteraan in deze handleiding kan je elke dag het aantal stappen dat je gezet hebt noteren gedurende 3 maanden, of je kan hiervoor de online tool van 10.000 stappen gebruiken (www.10000stappen.be/stappenregistratietool). Drie maanden is voor de meesten onder ons voldoende om een actiever leven gewoon te worden.

© 2016, VIGeZ vzw, All rights reserved

10.000 STAPPEN VLAANDEREN	3
Een actieve levensstijl! Hoeveel bewegen?	4
Hoe begin je eraan?	6
Stap 1: Meet je stappen	6
Stap 2: Bepaal je doel	6
Stap 3: Hou vol + nieuwe doelstellingen	7
Stap 4: Maak er een gewoonte van	9
Stap 5: Resultaat	9
Enkele tips	10
Lekker op stap? Nu nog een gezonde hap	14
Stappenboekje	15

Elke stap telt!

10.000 STAPPEN VLAANDEREN,
het bewegingsprogramma op jouw maat



Regelmatig bewegen doet deugd én houdt je gezond

- B** loeddruk verlagen
- E** ernstige 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

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).

Beweenorm: 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.

Elke stap telt!

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 leidt tot een betere gezondheid.

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.

Opgelet: Voor kinderen, jongeren en ouderen (65+) gelden andere normen!

- Voor de jeugd van 6 tot 18 jaar is beweging nog belangrijker dan voor volwassenen! 'Stappen tellen' als motivator is minder geschikt. Onze jeugd beweegt best minstens zestig minuten per dag aan matige tot hoge intensiteit (bv. fietsen naar school, spelen, sport).
- Ouderen (65+) zouden moeten streven naar minstens 7500 à 8000 stappen.

Voor meer info: zie www.10000stappen.be.

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 weinig actieve volwassenen vanaf 45 jaar.

STAP 1: Meet je stappen

Tijdens de eerste week probeer je nog niet om meer te gaan bewegen, maar bepaal je je basisniveau. Zo kom je te weten hoeveel stappen je met je huidige levensstijl zet. Doe je stappenteller 's morgens aan en doe hem 's avonds, voor het slapengaan, weer uit. Draag de stappenteller de hele week. Het gemiddelde van je dagelijkse aantal stappen is je basisniveau. Vul deze gegevens in op pagina 16, of in de online tool (www.10000stappen.be/stappenregistratietool).

☞ Een stappenteller telt niet alle soorten beweging. Per 10 minuten die je extra beweegt, maar niet registreert via je stappenteller, mag je 1500 stappen extra tellen. Noteer ook deze minuten beweging in je dagboek. Extra beweging krijg je bijvoorbeeld door fietsen, zwemmen, fitnessen, buik-, bil- en armspieroefeningen, surfen, skiën, ...

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. Vul je doel in boven elke weektabel in het stappenboekje of in de online tool.

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 (bv. vervang een autorit door de fiets te nemen).

☞ Gouden regel: basisniveau + streven naar haalbare verhoging

Elke stap telt!

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

Voorbeeld Week 2:

Mijn doel is 5000 stappen per dag (500 stappen extra dan basisniveau van 4500 stappen).

Ik zal proberen om dagelijks de hond zelf uit te laten. Daarvoor zal ik 5 minuten wandelen (= ongeveer 500 stappen).

STAP 3: Hou vol + nieuwe doelstellingen

Draag de stappenteller elke dag gedurende een drietal maanden. Zo verhoog je de kans dat je meer blijft bewegen op lange termijn. Noteer elke avond in je stappenboekje of in de online tool het aantal stappen dat je gezet hebt.

Vul je dagelijks leven 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 of combineer met openbaar vervoer”

“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”

Stel elke week een nieuw haalbaar doel op.

Voorbeeld: Als je wekelijks 500 stappen meer per dag wil 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

Alternatieven:

Als je sneller vooruit wilt, dan kan je ook wekelijks 1000 stappen meer per dag zetten.

Als het moeilijk gaat, dan kan je ook meerdere weken hetzelfde doel aanhouden.

Onthoud dat 'elke stap telt'. Lijkt 10.000 stappen (of 8.000 stappen voor 65+'ers) onhaalbaar voor jou? Neem je tijd en bouw rustig het aantal stappen op. Elke stap meer is een overwinning op zich!

Breng via de stappengrafiek achteraan deze handleiding ook je persoonlijke vooruitgang in beeld. De online tool berekent dit zelfs automatisch.

Elke stap telt!

STAP 4: Maak er een gewoonte van

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 (of 8.000 voor 65+'ers) per dag**. Hervallen kan bij iedereen wel eens gebeuren. Neem de draad weer op en probeer opnieuw. Probeer het verhoogde aantal stappen te behouden en bekijk welke vorderingen op langere termijn mogelijk zijn in de richting van die 'magische' stappengrens!

STAP 5: Resultaat

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

Al 10.000 stappen (of 8.000 voor 65+'ers) gezet vandaag?
Proficiat!

Je kunt eventueel streven 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 motiveren. Of als je het even wat moeilijker hebt kan je terug je stappenteller gebruiken om zo voldoende te blijven bewegen. Na een programma van ongeveer drie maanden ben je een actief leven gewoon.

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 fijne bewegingsactiviteiten in je gemeente.
- Verminder de last op het milieu door meer te bewegen.
- Je kan dagelijks voldoende bewegen, maar toch nog te veel stilzitten: vermijd uren lang stilzitten en sta even recht of zet wat stappen om de 20 minuten.

→ Denk ook aan je spieren en botten

- Probeer 2 maal per week spierversterkende oefeningen te doen voor je benen (bv. fietsen) en buikspieren (bv. spierversterkende fitness-activiteiten).
- Elke beweging waarbij je eigen gewicht belast wordt, draagt bij aan de stevigheid van je botten bv. wandelen, joggen, springen en traplopen.

Meer bewegingsadvies vind je op
www.bewegingsadviesonline.be

→ 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.

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.



STAPPENBOEKJE

Gebruik dit boekje om je aantal stappen per dag op te volgen gedurende 3 maanden. Je kan dit ook digitaal invullen via de online tool (www.10000stappen.be/stappenregistratietool).


WEEK 1 - Bepaal je basisniveau

Hoeveel stappen zet je per dag? Verander deze week NIETS aan je levensstijl of dagelijkse gewoontes. Vul de eerste tabel in op p16:

- In de eerste kolom vul je jouw aantal stappen in dat je 's avonds afleest van je stappenteller.
- De tweede kolom geldt voor beweging zonder stappenteller (bv. fietsen, zwemmen, fitness, skiën,...). Tel het aantal minuten op dat je bewogen hebt zonder stappenteller, en zet dit om naar aantal stappen. 10minuten bewegen komt overeen met 1500 stappen. Schrijf dat aantal stappen in de tweede kolom.
- De derde kolom is de som van je aantal stappen van kolom 1 en kolom 2.
- Aan het einde van de week vul je onderaan het gemiddelde aantal stappen per dag van de volledige week in. Tel hiervoor het totaal van elke dag van de week op, en deel door 7. Voeg dat getal toe aan je persoonlijke grafiek op de achterkant van dit stappenboekje.


WEKEN 2 tot en met 12 - Bepaal je doel

Bepaal voor elke volgende week een haalbaar doel, en vul de tabellen in op dezelfde manier als hierboven beschreven.

 Gouden regel: basisniveau + streven naar haalbare verhoging

Week 1

Basisniveau

aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag		
zondag		

Aantal stappen per dag =

Week 2

Mijn doel

.....


stappen/dag

aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag		
zondag		


Aantal stappen per dag =

Elke stap telt!

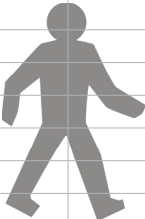
Week 3

	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
stappen/dag	woensdag		
	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

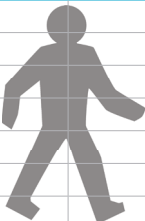
Week 4

	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
stappen/dag	woensdag		
	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

Week 5

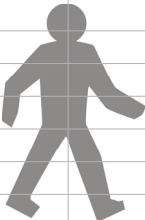
	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
.....	woensdag		
stappen/dag	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

Week 6

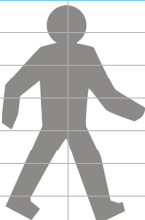
	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
.....	woensdag		
stappen/dag	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

Elke stap telt!


Week 7

	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
stappen/dag	woensdag		
	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

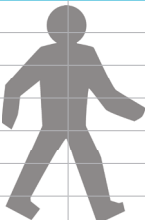
Week 8

	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
stappen/dag	woensdag		
	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

Week 9


	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
.....	woensdag		
stappen/dag	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

Week 10

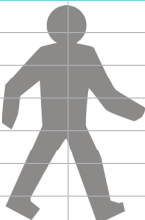
	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
.....	woensdag		
stappen/dag	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

Elke stap telt!

Week 11

	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
stappen/dag	woensdag		
	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

Week 12

	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	TOTAAL aantal stappen
Mijn doel	maandag		
.....	dinsdag		
stappen/dag	woensdag		
	donderdag		
	vrijdag		
	zaterdag		
	zondag		
Aantal stappen per dag =			<input type="text"/>

www.1000stappen.be

Het 10.000-stappenproject wordt gecoördineerd door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ).

Met de steun van de Vlaamse overheid en de Logo's (www.vlaamselogos.be) wordt het project in Vlaanderen gepromoot. Het project is een origineel initiatief van Universiteit Gent.



10.000-stappen Vlaanderen

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

Als je opmerkingen of tips hebt, kun je terecht op de website
www.1000stappen.be.

Verantwoordelijke uitgever:
VIGeZ vzw, Linda De Boeck, Lakeman 106, 1840 Londerzeel



Elke stap telt!

JOUW NOTA'S EN HERINNERINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



JOUW NOTA'S EN HERINNERINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Elke stap telt!

JOUW NOTA'S EN HERINNERINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





www.10000stappen.be

JOUW NOTA'S EN HERINNERINGEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

