

# Stap voor stap naar de 10.000

*Bijna iedereen heeft wel eens gehoord van de 10.000-stappen-norm. Sterker nog, door de opkomst van gezondheidsapps en activity trackers heeft iedereen wel eens zijn of haar stappen bijgehouden of er op zijn minst inzicht in gehad. Voor sommigen is het een hele opgave om 10.000 stappen te halen. Maar hoe zit dat eigenlijk met deze norm? En is het wel nodig om die elke dag te halen? Maceo Hielckert, gezondheidscoach bij HumanCapitalCare, legt uit waar deze norm vandaan komt en hoe je deze het beste kunt gebruiken om in beweging te blijven.*

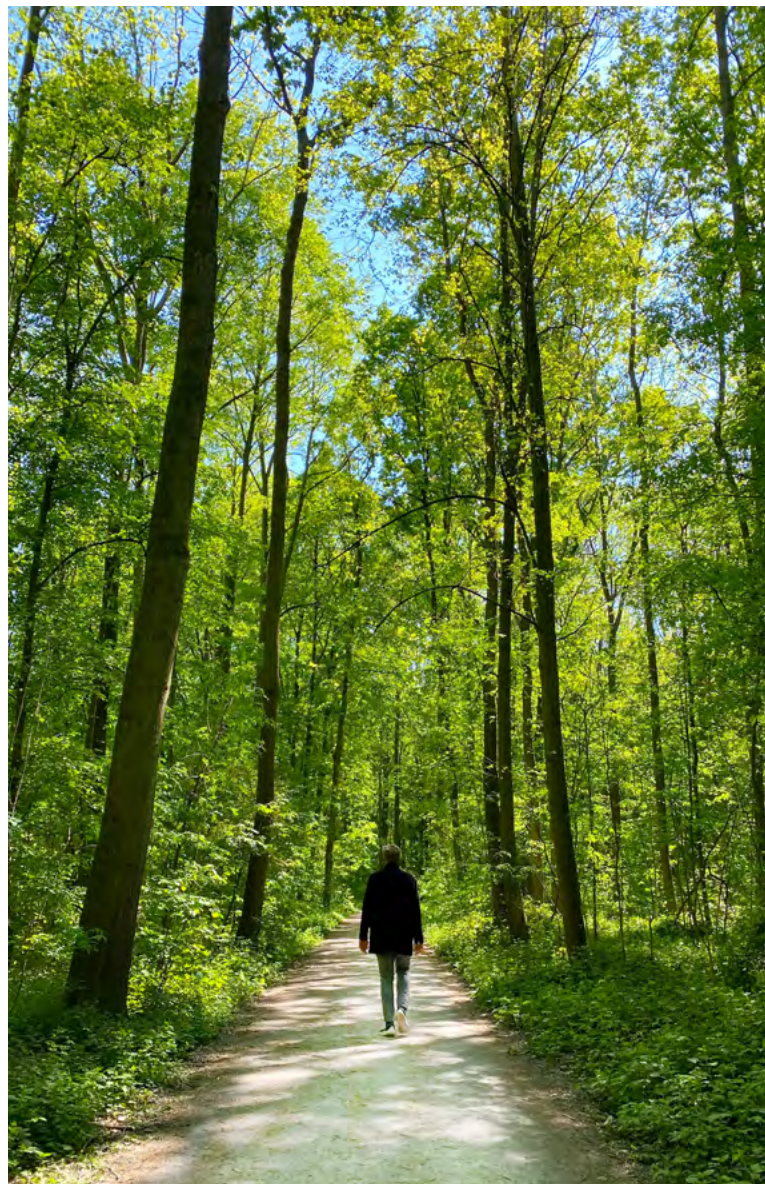
## Oorsprong

De norm van 10.000 stappen komt oorspronkelijk uit Japan. Hier worden stappentellers al langere tijd gebruikt en hier komt ook een van de eerste grote studies over wandelen vandaan. Die studie toonde aan dat 'gewoon' wandelen, zonder daarnaast nog een intensieve sport te beoefenen, een positieve invloed heeft op de gezondheid.

Door de automatisering van werk en bijbehorende kantoorbanen is het aantal stappen dat we op een dag zetten enorm gedaald. Zo zet een gemiddelde Nederlander ongeveer 5.000 stappen per dag.

Ook in Japan werd deze trend steeds meer zichtbaar. Dat is de reden voor wetenschappers geweest om de norm flink te verhogen, namelijk naar 10.000 stappen per dag. Veel studies namen deze norm vervolgens over als maatstaf, waardoor het getal steeds populairder werd.

Een andere, wellicht belangrijkste, reden voor het ontwikkelen van deze norm was om mensen er bewust van te maken meer te bewegen. Door deze norm te koppelen aan activitytrackers en apps krijg je namelijk direct feedback over jouw dagelijkse beweegactiviteit. Dit werkt voor veel mensen motiverend. Inzicht creëert namelijk bewustwording; één van de basisvoorwaarden voor gedragsverandering.



### 10.000 stappen verspreid over de dag

Hoeveel kilometer je aflegt bij het zetten van 10.000 stappen ligt natuurlijk aan je staplengte. Gemiddeld genomen gaat het over zo'n 7 tot 8 kilometer oftewel 1,5 tot 2 uur wandelen. Dat deze afstand en duur niet voor iedereen gelijk zijn, heeft ook meegespeeld in het ontwikkelen van de norm. Want hoewel de afstand en duur verschillen, is het aantal van 10.000 stappen voor iedereen gelijk.



Naast het aantal stappen is het ook belangrijk op welk moment(en) van de dag je in beweging bent. Veel mensen denken dat als je in de avonden nog even 8.000 stappen zet dit dezelfde werking heeft als wanneer je de stappen verspreid over de dag zet. Dat is helaas niet het geval. Dit zogenaamde 'inhalen van stappen' betekent namelijk dat je de rest van de dag grotendeels hebt gezeten en dat is per definitie niet goed voor je lichaam. Als je lange tijd achter elkaar zit, krijgen voornamelijk je spieren en botten het zwaar te verduren. Op termijn kan dit leiden tot vervelende kwaaltjes, zoals lage rugklachten. In plaats van in één keer veel te bewegen, is het juist belangrijk dat je regelmatig opstaat en in beweging blijft. Zo kan je doorbloeding beter op gang komen wat weer andere gezondheidsvoordelen oplevert.

### Drie tips op weg naar 10.000 stappen

#### Tip 1

#### Zorg voor een actieve werkplek

Een actieve werkplek is een must omdat je hier een groot deel van je dag doorbrengt. Een actieve werkplek ontstaat als je jezelf prikkelt om regelmatig in beweging te komen. Haal drinken voor jezelf en kies bijvoorbeeld voor een glas water in plaats van een karaf zodat je vaker moet lopen. Neem waar mogelijk de trap en sta op en wandel als je telefoneert. Nodig iemand uit voor een lunchwandeling of kies voor een (telefonisch) wandeloverleg.

#### Tip 2

#### Maak aantal stappen inzichtelijk

Zoals gezegd is bewustwording een belangrijke basisvoorwaarde voor gedragsverandering. Ga daarom voor jezelf eens na hoeveel stappen je zet. Dat kan heel gemakkelijk met de Fitter-app of standaard gezondheidsapp op je telefoon. Als je het leuk vindt en er klaar voor bent om vaker te gaan lopen, kun je altijd nog kiezen voor activity tracker.

#### Tip 3

#### Loop niet te hard van stapel

Probeer niet meteen 10.000 stappen te halen als je er nu 4.000 zet. Deze norm kan een leuk doel zijn, maar maak er een einddoel van. Begin eerst eens om aan het einde van de week 1.000 stappen per dag meer te lopen dan dat je nu doet. Dit kun je dan elke week verhogen. Zo zorg je ervoor dat je vaker je doelen haalt en er meer plezier aan beleeft. Dit helpt je ook om het langer vol te houden waardoor je meer kans hebt dat het deel uit gaat maken van je dagelijks routine.

### **Gezondheidsvoordelen**

Wanneer je beweegt, geven je spieren signalen af aan andereorganen om beter te presteren. Neem bijvoorbeeld het brein. Je brein is actiever als je beweegt: om je lichaam in balans te houden, te navigeren, van de omgeving te genieten en tegelijkertijd misschien ook nog een gesprek te voeren. Door verspreid over de dag vaker te bewegen, train je dus ook je hersenen. Bovendien kun je door vaker te wandelen je stressniveau verminderen en je productiviteit verhogen.

Actief wandelen is ook goed voor je vetverbranding en gewichtsverlies. Vetverbranding treedt al op wanneer je tussen de 60% en 70% van je maximale kunnen beweegt. Actief wandelen valt in deze 'zone'. Als je door actief te wandelen je stappenaantal van 5.000 naar bijvoorbeeld 7.000 kunt brengen, dan is dat een effectieve manier om gewicht te verliezen. Uiteraard moet dat in balans zijn met een gezond voedingspatroon.



### **Streeflijn**

Bij de norm van 10.000 stappen gaat het niet zozeer over het dagelijks behalen van dit aantal stappen. Probeer het in plaats daarvan te zien als een streeflijn waarbij het doel is om er in de buurt te komen. Alles dichterbij in de buurt is mooi meegenomen en bereik je dit aantal? Dan weet je zeker dat je goed zit. Het is echter niet altijd mogelijk om dit aantal te halen. Soms zit het gewoon een dag of paar dagen niet mee. Probeer op deze dagen wel creatief te zijn en zorg voor een alternatief. Als je bijvoorbeeld niet naar buiten wilt gaan omdat het hard regent of je hebt geen tijd om een lange wandeling te maken, probeer dan door de dag heen in ieder geval wat vaker op te staan of de trap te nemen. Zo blijf je in ieder geval verspreid over de dag in beweging. Bij het maken van 7.000 stappen per dag zit je al op een gezonde koers. En doe je er nog een aantal stapjes bovenop, dan resulteert dat in extra gezondheidswinst en natuurlijk een gezonder en voldaan gevoel.



#### **Maak kennis met Maceo Hielckert**

Maceo Hielckert deed voor zijn studie Sportkunde onderzoek naar de invloed van het nieuwe kantoorpand van HumanTotalCare op het beweeggedrag van medewerkers. Na deze opdracht begon hij als gezondheidscoach bij HumanCapitalCare. Nu geeft hij voorlichting over leefstijlthema's zoals voeding, beweging en slaap. Ook adviseert hij werkgevers over hoe ze zitgedrag bij werknemers tegen kunnen gaan en beweging kunnen stimuleren. Naast zijn werk als gezondheidscoach volgt Maceo de master Work, Health and Career aan Maastricht Universiteit.