

Doe het goed, doe het te voet

De sportdienst van Nijlen engageert zich om de bewegingscampagne '**10.000 STAPPEN**' op te starten. Het doel van het project is aan te zetten tot meer beweging en/of fysieke activiteit in het dagelijkse leven en sport.

Gebrek aan beweging is een internationaal probleem. Ook Vlamingen bewegen te weinig om gezond te zijn. Hierdoor heeft men een groter risico op verschillende aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas of kanker.



Het regelmatig uitvoeren van sportactiviteiten is een uitstekende manier om voldoende beweging te krijgen. Drie keer per week een half uur sporten zorgt voor gezondheidsvoordelen. Wie niet van sport houdt, zal eveneens een gunstig effect op de gezondheid ervaren als er dagelijks, in totaal 30 minuten aan matige intensiteit wordt bewogen. Omdat regelmatig sporten en/of voldoende bewegen voor velen geen gemakkelijke opdracht is, zochten wetenschappers naar een eenvoudige manier om mensen tot beweging aan te zetten.

Dagelijks 10.000 stappen zetten zorgt ervoor dat volwassenen fit en gezond blijven. Jongeren onder 18 jaar moeten elke dag minimum 13.000 stappen zetten of elke dag 60 minuten aan lichaamsbeweging doen.



Om mensen te motiveren en om concreet na te gaan of men voldoende beweegt, kan een pedometer worden gebruikt. Dit is een klein toestelletje dat ter hoogte van de heup wordt gedragen en dat het aantal stappen telt die worden gezet bij de meeste bewegingsactiviteiten.

Het is niet het gedacht dat telt, doe het ook!:

<http://www.youtube.com/watch?v=SJZuBx8bgAU>

Hoe bouw je op tot 10.000 stappen:

Het gebruik van een pedometer laat je toe jezelf dagelijks een aantal stappen tot doel te stellen. Verhoog je aantal stappen per week niet met meer dan 1000-2000. Het aantal stappen te snel laten verhogen kan leiden tot een blessure of burn-out omdat je je doel niet kan bereiken.

Een voorbeeld

Datum: 26 september 2009, **Aantal stappen:** 6 775

Datum: 26 oktober 2009, **Aantal stappen:** 8 000

Datum: 26 november 2009, **Aantal stappen:** 10 000



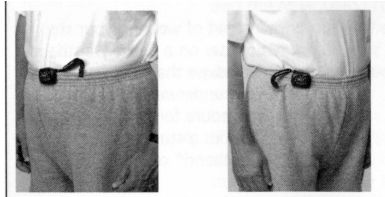
Je moet je er van bewust maken dat het stellen van doelen belangrijk is voor het beginnen en aanhouden van activiteiten, zeker als het gaat over fysieke inspanning. Zeg het niet gewoon, schrijf het neer en hou je eraan.

Eén van de meest gebruikte manieren is het **SMART**-principe

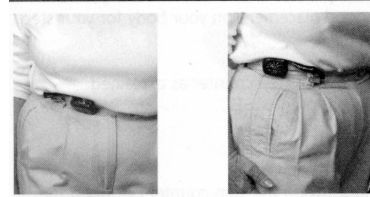
1. **Specifiek** - Precies en duidelijk aanduiden wat je wilt bereiken.
2. **Meetbaar** - Het moeten meetbare doelen zijn. Bv. een aantal stappen
3. **Aanneembaar** - Je moet ervan overtuigd zijn dat je je doelen kan bereiken.
4. **Realistisch** - Stel realistische doelen op, het is niet opportuun doelen te stellen als je die onmogelijk kan bereiken.
5. **Tijdsgebonden** - Zorg ervoor dat je doelen kan bereiken binnen een aanvaardbare tijdsperiode.

Je haalt ook voordeel uit het stellen van doelen op korte, middellange en lange termijn. Kijk regelmatig naar je doelen en bekijk of ze nog haalbaar zijn. Indien nodig stuur bij. Als je even niet kan volhouden, vergeet dit en begin opnieuw. Begin wel niet waar je gebleven was. Als je meer dan een week niet gewandeld hebt, begin dan in de helft of twee/derde van je vorige niveau.

Pedometer Tip:



niet aan de heup goed



niet voldoende verticaal goed

- Als je met de auto rijdt, doe dan het klepje van de pedometer open om het tellen van bulten en kuilen te vermijden.

Algemene Tips

- Wandelen is een activiteit met een lage belasting voor het lichaam. Hierdoor kan elke leeftijdsgroep er aan deelnemen.
- Als je al lang niet meer gewoon bent aan enige vorm van inspanning te doen, ga dan even langs bij je dokter en vraag om advies.
- Luister naar je lichaam, voel je je niet goed - STOP. Als de symptomen blijven, raadpleeg een dokter.
- Drink kleine hoeveelheden water voor je begint, tijdens de activiteit en erna. Zeker als het warm is of als je zeer hard transpireert.
- Veiligheid: ga niet alleen wandelen en kies wegen met beperkt verkeer.
- Draag goede comfortabele schoenen en voorkom problemen. ([nog link met sportschoenadvies](#))
- Bij vragen wend je steeds naar de sportdienst. De sportfunctionarissen zullen graag op je vragen antwoorden.

Informeer je goed, hoe meer je weet, hoe meer je stapt.



- B**loeddruk verlagen
- E**rnstige ziektes voorkomen
- W**egwerken van een teveel aan lichaamsvet
- E**motionele gezondheid bevorderen
- G**rotere kracht, lenigheid en uithouding geven
- E**nergie verhogen
- N**ijlen stapt mee!

Tips voor op de werkvloer

- Ga eens met de trap in plaats van met de lift. Wandel rond als je aan het bellen bent.
- Wat doe je tijdens de middag? Ga ook eens iets eten in dat leuke restaurantje dat iets verder van je werk ligt. 10 à 15 wandelen, zullen je goed doen, geniet van de buitenlucht.

Gemotiveerd blijven

- Veel dingen kan je niet controleren, maar je conditie wel. Kies activiteiten die je graag doet en die je leuk vindt.
- Wandel niet alleen, samen zal het veel leuker zijn en geeft ook de mogelijkheid om het op een regelmatige basis te doen. Met vrienden of je hond gaan wandelen, zal je ook aansporen om te gaan wandelen als je niet in de stemming bent. Maak er een gewoonte van.
- Als je toch alleen gaat, neem een mp3 speler of diskman mee.

- Ga ook wandelen als het minder goed weer is. Kies hiervoor dan overdekte plaatsen zoals winkelcentra, galerijen, musea. Zoek leuke alternatieven waarbij je moet wandelen Misschien ontdek je een leuke plek die je nog niet kende. Varieer je route. Kijk ook eens bij je dienst voor toerisme. ([link met toerisme](#))
- Stel jezelf doelen op korte en lange termijn (zie stellen van doelen).
- Noteer hoeveel je wandelt of aan andere activiteiten doet. Controleer of je vorderingen maakt.
- Zoek een wandelclub in je buurt. (link met wandelclubs 1 is al www.boristrekkers.be, in clubs in sportgids)
- Voelbare resultaten komen niet onmiddellijk, verwacht deze na 6-8 weken.
- Beloon jezelf eens als je een van je doelen bereikt hebt. Nieuwe wandelschoenen of een leuke sportoutfit zijn altijd welkom.
- Gebruik de tijd die je wandelt om leuke dingen te doen en niet om aan minder leuke dingen te denken zoals rekeningen en werk dat je nog voor de boeg hebt.