

Stap je mee... de zomer in

‘Stap je mee’ is een laagdrempelig wandelprogramma dat in 2013 met de ondersteuning van de Vlaamse Overheid ontwikkeld werd in samenwerking met de KULeuven. Je volgt een programma waarbij je elke dag een aantal stappen moet doen. Elke week komen er meer stappen bij waardoor je verder leert wandelen, maar ook jouw conditie verbetert! Ideaal om elke dag de motivatie te vinden voor een korte wandeling.

Wat vind je in deze bundel:

- Een algemene handleiding
- Info hoe je een gebruiksvriendelijke stappenteller op jouw smartphone zet (indien je nog geen stappenteller hebt)

Hoe werkt het?

STARTNIVEAU BEPALEN

- Wandel een toertje dat voor jou haalbaar is en kijk hoeveel stappen je gezet hebt. Maak het niet extra lang, doe wat voor jou een normale wandeling is. Dit is een goede basis om een startniveau te kiezen.
- Ben je een goede wandelaar dan start je met een hoger niveau. Stap je niet veel of is het lastig? Dan begin je met een lager niveau.
- Je start beter met een te laag niveau dan te hoog want elke week komen er stappen bij. Indien je aanvoelt dat het te moeilijk of gemakkelijk is, kan je steeds van niveau veranderen of een niveau opnieuw doen.

STARTEN

Op het kaartje van jouw niveau zie je hoeveel stappen je per dag moet zetten. Het is de bedoeling dat je deze in één keer behaalt, dus in één wandeling. Een hele dag jouw stappenteller opzetten, geeft niet hetzelfde resultaat!

Wandel elke dag jouw stappen en schrijf op hoeveel je er hebt behaald. Soms heb je een rustdag.

Moeilijk om het aantal stappen te behalen of heb je er veel te veel? Dan is jouw niveau misschien niet goed. Kijk wat jou beter ligt. Als je hierover twijfelt kan je ook contact opnemen met jouw (sport)begeleider.

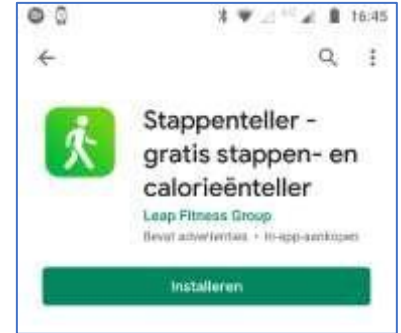
VERDER DOEN

Als je een eerste week hebt afgewerkt, ga je verder naar een volgend niveau. In principe doe je dit tien weken en dan zal je merken dat jouw conditie en wandelniveau een heel stuk beter is dan voordien.

Doe wat voor jou het beste past. Wil je twee weken na elkaar hetzelfde niveau wandelen en dan pas overgaan naar het volgende? Geen probleem!

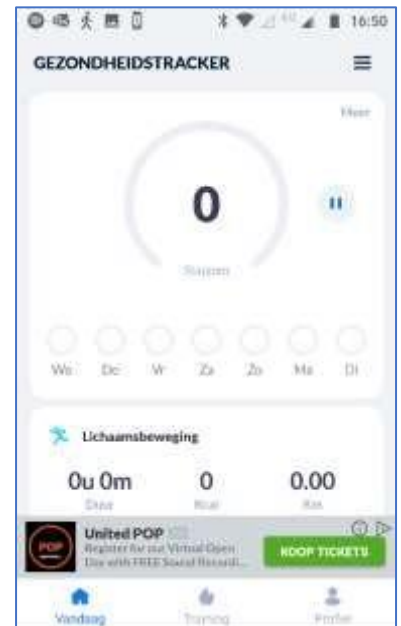
Handleiding: hoe installeer je een stappenteller op jouw smartphone?

1. Ga naar jouw google play store of app store. Daar zoek je 'stappenteller'. Kies voor de stappenteller van Leap Fitness Group. Installeer en open de stappenteller.



2. Na het openen moet je enkele gegevens invullen (geslacht, grootte, gewicht). Op basis daarvan kan onder andere jouw paslengte en energieverbruik berekend worden. Als je alle stappen doorlopen hebt, kom je op het **startscherm** terecht. Merk op: wil je deze gegevens later nog wijzigen, dan kan dit door op 'profiel' en op het volgende scherm op 'persoonlijke gegevens' te klikken.

Op het startscherm zie je hoeveel stappen je per dag zet. Je kan de stappenteller de hele dag laten aanstaan maar dan verbruikt hij veel batterij. Gewoon thuis? Zet je stappenteller op pauze (rechts naast de stappen)!



3. Wil je starten met je wandeling? Ga naar 'training' (op je startscherm onderaan in het midden). Daar kan je per wandeling jouw doel stellen.

Wij kiezen bij de doelen 'geen' en voor 'lopen'. Duw op de blauwe startknop en je kan met de wandeling starten. Op het scherm zie je hoeveel stappen je al gezet hebt.

4. Heb je de stappenteller uitgezet en wil je deze terugvinden? Zoek naar dit icoontje:



TIPS:

- De stappenteller kan veel van jouw batterij gebruiken. Zet hem daarom thuis op pauze.
- Je kan de stappenteller (jouw gsm) in jouw zak steken, maar ook in jouw handtas of rugzak. Handig bij slechter weer!
- Zoek zelf uit wat de stappenteller nog kan. Kijk maar wat er onder de verschillende knoppen zit, dan weet je meteen wat voor jou handig is!
- Kijk tijdens de wandeling niet de hele tijd op jouw scherm maar geniet van de omgeving, het zonnetje en alles rondom je!

