

## Mogelijke problemen met stappentellers

*Stappentellers door het 10.000 stappen-project ondersteund (via onafhankelijke criteria):*



Yamax digiwalker (SW-200)



Omron Walking Style One  
(ouder model)



Omron Walking Style One  
2.0 en 2.1 (nieuw model)

## Wat kan de oorzaak zijn dat de stappenteller niet het exacte aantal stappen weergeeft?

*Onthoud: Een stappenteller schat **bij benadering** in hoeveel men beweegt*

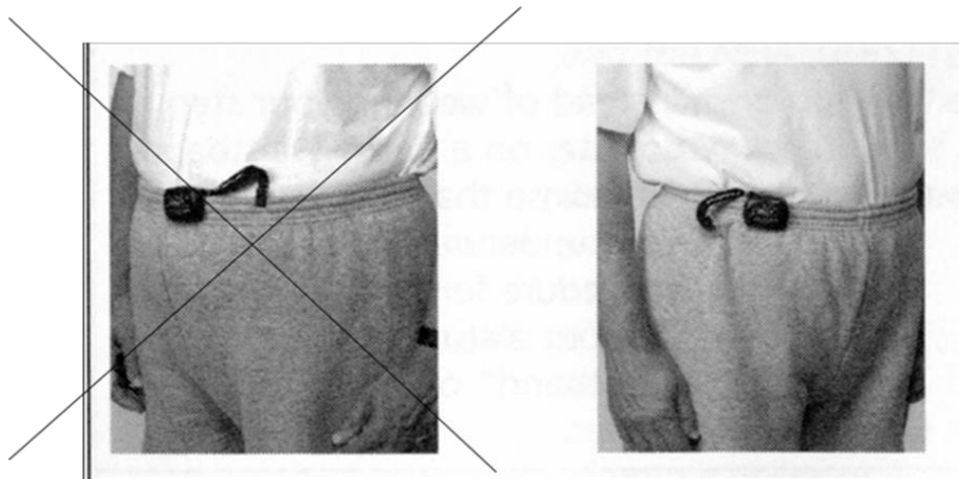
**1. De stappenteller die u gebruikt kan onbetrouwbaar zijn.**

Vele (vaak goedkope) stappentellers zijn onbetrouwbaar en geven een te grote over- of onderschatting van het werkelijke stappen aantal. De stappentellers, die in het kader van "10.000 stappen Vlaanderen" gebruikt worden, zijn echter wel wetenschappelijk getest op hun betrouwbaarheid en hebben een goede prijs/kwaliteit verhouding. Deze zijn de Yamax Digiwalker (SW-200) en de Omron (Walking Style One 2.0 en 2.1).

**2. De plaatsing van de stappenteller is niet correct.**

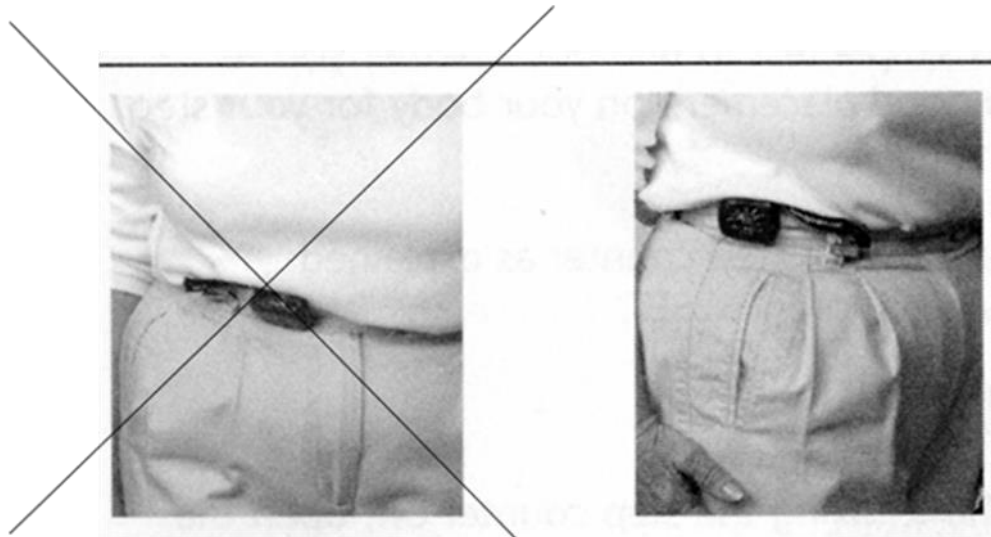
Bevestiging en stand op het lichaam moet correct zijn overeenkomstig de handleiding van de stappenteller en bijhorende foto's. Deze afwijking kan reeds grote verschillen teweeg brengen tussen de individuen.

Voor de Omron WS One 2.0 en 2.1 is dit niet van toepassing (omwille van de 3D-sensor).



**FOUT!**  
Niet op de heup en teveel in het midden

**GOED!**  
Ter hoogte van de heup en boven de knielijn



**FOUT!**  
Pedometer helt teveel naar voor

**GOED!**  
Pedometer is rechtop geplaatst

elke  
stap  
telt

### **3. Een stappenteller telt niet alle bewegingsactiviteiten**

Gebruik je de fiets?

Ga je zwemmen ?

Ben je actief in het fitnesscenter ? (uitgezonderd de loopband)

Doe je buik-, bil- en armspieroefeningen?

Ga je in je vrije tijd skiën of surfen?

Voor deze activiteiten biedt het 10.000 stappenproject een oplossing: **De 10minuten-regel!**

Deze is van toepassing bij extra beweging waarbij er voldoende energieverbruik is, maar waar van stappen geen sprake is.

**= per 10 minuten van bovenstaande activiteiten = 1.500 stappen.**

(Bij te tellen bij je totale aantal stappen voor die dag)

**4. Er kan een verschil zijn tussen het aantal stappen van de Yamax en de Omron stappentellers**

Het is goed mogelijk dat de Yamax Digiwalker meer stappen bijtelt in vergelijking met de Omron stappentellers. De mechanisme van de Yamax is gevoeliger dan die van de Omron mede omdat die laatste een **4 seconden filter** heeft. Dat wil zeggen dat de Omron stappenteller pas na 4 seconden zijn stappen begint te tellen (als visuele weergave). Als de persoon na 4 seconden blijft stappen worden de stappen van de eerste 4 seconden wél bij gerekend. De Yamax digiwalker heeft deze filter niet. De werkelijke waarde zal hier m.a.w. allicht tussen liggen.

**5. Tijdens het fietsen kan de stappenteller toch soms stappen bijtellen**

Normaal telt de stappenteller geen stappen bij tijdens het fietsen omdat er geen schok van de voet met het oppervlak geregistreerd kan worden. In bepaalde omstandigheden kan dit echter wel voorkomen. Dit komt omdat het onderliggende mechanisme van de stappenteller in werking treedt als men over hobbelige en oneffen wegen rijdt. Dit zal gevoeliger zijn voor de Yamax in tegenstelling tot de Omron stappenteller omwille van de bovenvermelde 4-secondenregel (zie 4.) Advies: Als je op hobbelig terrein fiets, tel dan geen extra stappen bij (m.a.w. pas geen 10 minutenregel toe) of stop je stappenteller tijdens het fietsen op een plaats in je rugzak waar het toestelletje niet kan bewegen (en pas wel de 10 minutenregel toe). Dit laatste is echter geen garantie dat er spontaan niets zal bijkomen.

Test het zelf eens uit om het verschil te zien: fiets met een stappenteller over een kasseibaan en vervolgens op een vlakke weg.

**6. Tijdens het autorijden kan de stappenteller stappen bijtellen**

Dit komt omdat het onderliggende mechanisme van de stappenteller in werking treedt als men over hobbelige en oneffen wegen rijdt. De bijgekomen stappen zullen op het totaal aantal echter te verwaarlozen zijn.

**7. Bij trappen opgaan telt mijn stappenteller te weinig**

De stappenteller kan minder stappen weergeven bij het opgaan van een trap wanneer de schok bij het neerkomen van de voet vrij laag is. Bij het afgaan van de trap wordt normaal wel het juiste aantal stappen weergegeven. De bijgekomen stappen zijn echter te verwaarlozen op het totaal.

*Tip bij het frequent nemen van trappen:* bereken bij het eerste gebruik van de stappenteller het basisniveau (d.i. zonder iets aan je beweeggedrag te veranderen). Tracht hierna vordering op het basisniveau te bereiken door meer stappen (of trappen) te zetten. Onthoud: de vordering op basisniveau is belangrijker dan het perse halen van 10.000 stappen.

**8. De batterij is plat (scherm werkt niet en geeft geen stappen meer weer)**

Vervanging van de batterij: Yamax Digiwalker (zie handleiding)

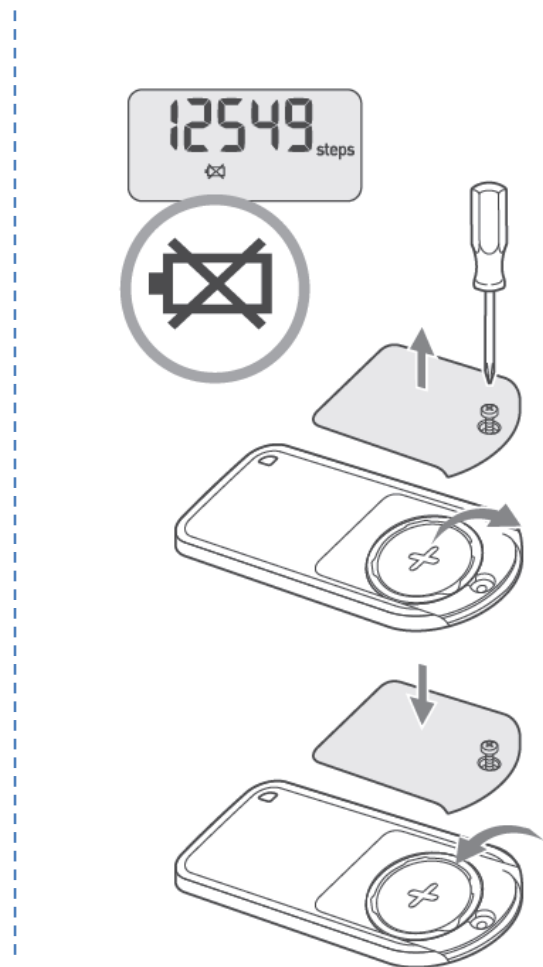
- Batterij type: LR-44



elke  
stap  
telt

Vervanging van de batterij: Omron Walking Style One (zie handleiding)

- Batterij type: CR 2032



**9. De stappenteller heeft contact gemaakt met water**

De stappenteller is niet waterbestendig.

**10. De stappenteller kan niet goed meer functioneren door het vallen**

De stappenteller is slechts deels schokbestendig

*Opmerking voor oudere personen of personen die moeilijker kunnen wandelen:*

Bij frequent 'schuifel'gedrag (= de voet voortschuiven i.p.v. stappen) kan het gebeuren dat de stappenteller minder stappen telt. De schokken van de voet blijven hierdoor te beperkt voor het registreren van een stap volgens het stappenteller mechanisme.

Onthoud: De stappenteller is geen middel om een idee te krijgen van de intensiteit van de sport- en/of bewegingsactiviteiten zoals een hartslagmeter. Bovendien kan niet om het even welke sport- of bewegingsactiviteit zomaar worden gelijk gesteld aan een exacte hoeveelheid stappen. De stappenteller is wél bedoeld als **gebruiksvriendelijk instrument dat je de hele dag kan dragen** om zo een zicht te krijgen op het totaal aantal stappen van die dag en doelen te kunnen stellen. Volwassenen bewust maken en motiveren van het belang van bewegen zijn het allerbelangrijkste!

Veel succes!

