

5 juni in heel Europa “NO ELEVATORS DAY”

#NowWeTakeTheStairs

Neem de trap in plaats van de lift en word gezonder en gelukkiger!

Het belangrijkste doel van No Elevators Day is de aandacht van het publiek richten op het belang van voldoende bewegen en om te laten zien hoe makkelijk het is om actief te zijn, zelfs in het drukke dagelijks leven. Een sedentaire leefstijl blijkt meer en meer een gevaarlijke gewoonte te zijn in onze maatschappij. Het wordt steeds duidelijker dat we onze dagelijkse gewoonten moeten aanpassen en actiever worden door de dag heen. Om daar nou eens bij 'stil te staan' heeft de International Sports and Culture Association (ISCA) 5 juni uitgeroepen tot No Elevators Day.

Meer informatie:

<http://no-elevators-day.nowwemove.com/about/>



Waarom traplopen in plaats van de lift nemen?

Traplopen is makkelijk in te bouwen in het dagelijks leven en duurt niet lang. Twee minuten traplopen heeft al een positief effect op de calorieverbranding. En ga je gedurende de dag vaker met de trap, dan heeft dit een groot effect op gewicht, cholesterol en bloedglucose.

Ook korte perioden van bewegen helpen om het metabool syndroom (voorloper van diabetes type 2) te voorkomen. Zelfs een periode van twee minuten. Zolang het bij elkaar opgeteld maar 30 minuten per dag is ([De Nederlandse Norm Gezond Bewegen](#)).

NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging

Horapark 4
6717 LZ Ede
Postbus 643
6710 BA Ede

☎ 0318 - 490 900
✉ info@nisb.nl
🌐 www.nisb.nl
🌐 www.netwerkinbeweging.nl
🌐 www.sportexpert.nl
📺 [youtube/nisbspportenbewegen](https://www.youtube.com/channel/UCn1sBt0p0p0p0p0p0p0p0p0)

Voor meer informatie:

Dirk Schaars, adviseur
☎ 06 31 75 37 20
✉ dirk.schaars@nisb.nl
@dschaars

Marco Barten, communicatieadviseur
☎ 06 21 64 96 09
✉ marco.barten@nisb.nl
@marcobarten

volg ons op twitter:
@nisbtweet

© NISB - 3 juni 2015

Traplopen is gezond!

Het stimuleren van traplopen heeft na 12 weken al een positief effect op fitheid, gewicht en bloeddruk van mensen. Regelmatig dagelijks traplopen vermindert de kans op overlijden met 15%.

Met traplopen verbrand je ongeveer 10 Kcal per minuut. Dit is 560 kcal per uur. Met traplopen verbrand je in kortere tijd meer calorieën dan met joggen: met 30 minuten joggen en 15 min traplopen (trap óp) verbrand je hetzelfde aantal calorieën.

Als je je zorgen maakt over calorieën, is het antwoord: neem de trap! Door de trap te nemen in plaats van de lift verbrand je 5 x zoveel calorieën!

Niet vanzelf

Toch doen we het niet vanzelf. Maar je kunt het gedrag wel beïnvloeden, zoals blijkt uit dit leuke filmpje.



‘Twee treden tegelijk of één per stap, wat is gezonder?’

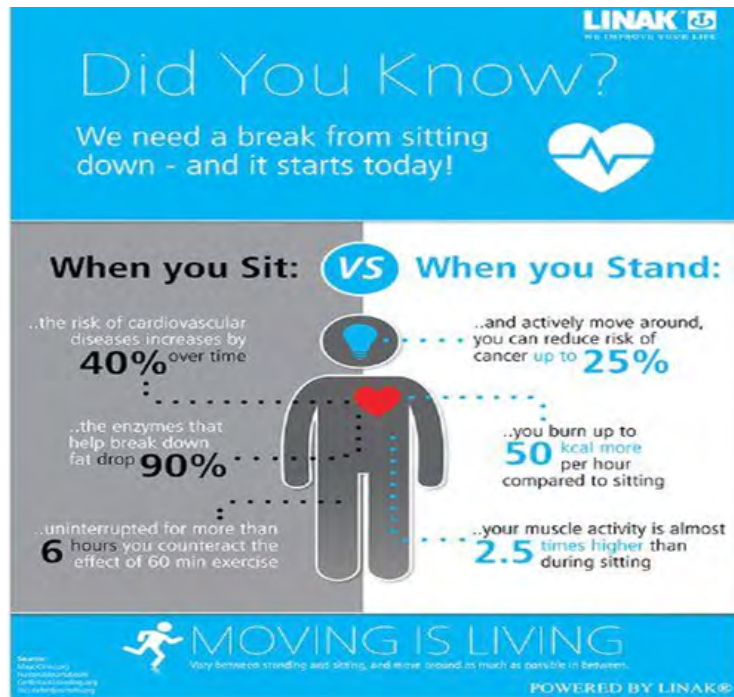
Brits onderzoek[1] wijst uit: Een trap beklimmen met twee treden tegelijk vergt weliswaar meer energie per stap (van twee treden). Echter één trede per stap vergt in totaal meer energie. Dus om het maximale gezondheidseffect te bereiken en calorieën te verbruiken kun je beter een trede per stap doen.

Praktisch rekenvoorbeeld:

Met traplopen verbrand je 0,13 x je eigen lichaamsgewicht per minuut. Als je 65 kg weegt is dit $0,13 \times 65 \text{ kilo} = 8.45 \text{ kcal}$ per minuut traplopen. 30 minuten traplopen per dag geeft bij bovenstaande berekening een verbruik weer van 253,5 kcal. Dit is ongeveer een broodje frikandel zonder saus.

[1] The Energy Expenditure of Stair Climbing One Step and Two Steps at a Time: Estimations from Measures of Heart Rate (2012); Lewis G. Halsey, David A. R. Watkins, Brendan M. Duggan.

Praktische tips en beproefde maatregelen die traplopen stimuleren



Traplopen op het werk

Traplopen is ook een laagdrempelige manier om meer te bewegen op de werkplek te bevorderen. Het is een goede en laagdrempelige manier voor werknemers met overgewicht om bijna ongemerkt hun energieverbruik te verhogen. TNO vergeleek verschillende methodes om trapgebruik te stimuleren: het aantrekkelijk maken van het trappenhuis, het verhogen van de wachttijd bij de lift en het met opvallende voetstapjes markeren van de route naar de trap. Laatstgenoemde methode bleek de beste manier om trapgebruik te stimuleren.

Er is in de afgelopen vijftien jaar internationaal veel onderzoek gedaan naar welke maatregelen goed werken. Hieronder enkele praktische tips om traplopen te stimuleren.



het ophangen van posters met stimulerende teksten om de trap te nemen;

het vermelden van de gezondheidsvoordelen van traplopen op de posters;



het plaatsen van kleurige pijlen of voetstappen op vloer of muur die leiden naar de trap;

een poster aan het einde van de trap met vermelding van het aantal calorieën wat is verbrand;



een beperkte beschikbaarheid van de liften;

het aantrekkelijker maken van het trappenhuis door muziek en kunst;



het uit de weg ruimen van belemmeringen om de trap te gebruiken, zoals zware deuren, hitte, kou, of vieze lucht;

het stimuleren van trapgebruik in een pakket van maatregelen om bewegen te stimuleren;



het langere tijd stimuleren van trapgebruik, tenminste zes weken;

het combineren van maatregelen zorgt voor een nog groter effect op traplopen.



Risico's van sedentair gedrag

Minder bewegen dan de norm is ongezond, dat is nu wel bekend. De gevaren van te veel zitten zijn echter lang onbekend gebleven. Langzaam wordt duidelijk dat langdurig zitten (ook wel 'sedentair gedrag') een flink gezondheidsrisico is. Zo is bekend dat mensen die 11 uur per dag zitten veel meer kans hebben om vroegtijdig te overlijden dan mensen die minder dan 4 uur zitten op een dag. Ook zijn er steeds meer aanwijzingen voor het verband tussen langdurig zitten en verhoogde kans op ziekten als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, depressie en bepaalde vormen van kanker. De problemen die ontstaan bij langdurig zitten worden hoogstwaarschijnlijk veroorzaakt doordat je spieren niet gebruikt worden, hierdoor vinden er ongunstige processen in je stofwisseling plaats.

De gevaren van zitten krijgen de laatste tijd steeds meer aandacht. En dat is niet voor niks. Europees onderzoek uit 2014 laat zien dat Nederland zich Europees kampioen zitten mag noemen. Ook staan de gevaren van zitten los van de positieve effecten van voldoen aan de beweegnorm (voldoe je aan de beweegnorm maar zit je daarnaast nog veel, dan heb je toch verhoogde gezondheidsrisico's). Het onderzoek naar langdurig zitten is de laatste jaren in een stroomversnelling geraakt. Dat is ook nodig want er is nog veel onbekend. Zo is het onduidelijk na hoeveel minuten je van je stoel moet komen om gezondheidsrisico's te voorkomen. Ook weten we niet na hoeveel minuten je dan weer veilig kunt gaan zitten en wat je in de tussenliggende tijd precies zou moeten doen. Het meest gehoorde advies is om langdurig zitten zoveel mogelijk te voorkomen. Bijvoorbeeld door elk half uur het zitten enkele minuten te onderbreken door ten minste te gaan staan. Veel meubelfabrikanten hebben hier al op ingespeeld met speciale (zit)-stabureau's. Staand vergaderen, lopend bellen of even een glas water halen kunnen ook handige oplossingen zijn.



Nationale traploopweek van 9 tot 13 november 2015

Ieder jaar organiseert het Diabetes Fonds samen met het bedrijfsleven de Nationale Traploopweek. Voor 2015 staat deze gepland van 9 tot 13 november. Het Diabetes Fonds doet dat vanuit de overtuiging en wetenschap dat bewegen in het algemeen en traplopen in het bijzonder een bijdrage levert aan het voorkomen van overgewicht en obesitas en de daarbij grote kans op het ontstaan van diabetes type 2. Ieder jaar zijn er honderden bedrijven en vele duizenden werknemers die meedoen aan de Traploopweek.

