TEKST: WALCO KRUISWIJK
ILLUSTRATIE: COERT DE BOE

“Als zitten het nieuwe roken is, hoe stop ik dan met zitten?”

VAN STAPPENTELLER TOT THRILLER

4792. Teleurgesteld kijk ik op van het scherm. Zo weinig? Het is in de herfst van 2014 dat ik een nieuwe iPhone krijg waarin een stappenteller is ingebouwd. Ik besluit om eerst drie maanden te kijken hoeveel stappen ik dagelijks zet. Met een score ruim onder de 5000 stappen leid ik een sedentair, een zittend, bestaan. Daarin sta ik niet alleen. Nederland blijkt Europees kampioen zitten. De slogan "Zitten is het nieuwe roken" zingt al enige tijd rond. Maar als zitten echt zo slecht en verslavend is, hoe stop ik dan met zitten? Hoe bereik ik die aanbevolen 10.000 stappen per dag? Ik ga de uitdaging aan!

In de jaren 60 van de vorige eeuw ontwikkelt een Japans bedrijf de Manpo-kei. Dat betekent zoveel als "10.000 stappen teller". Een slimme marketing truc dus! Onderzoekers hebben later laten zien dat je met minder dan 5000 stappen een zittend en boven de 10.000 een actief bestaan leidt. Deze hoeveelheid stappen staat ongeveer gelijk aan 8 kilometer wandelen.

Excuses te over

Als ik in plaats van met de bus lopend naar het station ga en in de middagpauze een korte wandeling maak, haal ik die 10.000 stappen. Dat klinkt gemakkelijk, maar valt nog vies tegen. Soms moet ik juist heel vroeg ergens zijn, het regent, ik heb geen zin. Excuses te over. De stappenteller is echter meedogenloos: hoe lang ik ook naar het scherm staar, de teller gaat niet vanzelf omhoog. Daarom verzin ik enkele trucjes. Zoals het uitzetten van kleine wandelrondjes in mijn directe omgeving, zodat ik weet hoever ik ongeveer moet lopen voor 1000 of 2000 stappen. 10.000 stappen in één keer doet de moed al bij voorbaat in de schoenen zakken. Kleine stukjes lopen lukt altijd wel. Voor mij blijkt dat te werken. En de andere truc: een bushalte eerder uitstappen. Ik kijk of het veel uitmaakt: wachten op de bus, de busreis en lopen van de halte naar je bestemming of… simpelweg het hele stuk lopen. Soms scheelt het maar 5 of 10 minuten, dan ga ik lopen.

Leuke apps

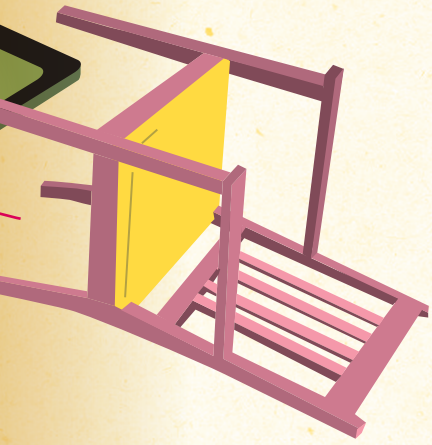
Toch blijft dit een beetje saai. De stappenteller doet niks anders dan registreren. En als het saai wordt, verdampen mijn voornemens. Dus ga ik op zoek naar leukere apps en vind Human. In deze app zijn allerlei gamification-elementen verwerkt. Zo krijg je grappige complimenten als "Ouwe klasbak!" en "Maybe you are the hero this city needs", wanneer je lekker bezig bent. De app heeft een scorebord waar jouw prestatie vergeleken wordt met jouw stadsgenoten. Maar het mooiste zijn toch de medailles die je kunt winnen: brons bij 30 minuten bewegen, zilver bij 60 minuten en goud bij 90. Het is opvallend hoe vaak ik op lamlendige dagen gedacht heb: "Kom, nog even een klein stukje lopen, want ik wil in elk geval brons halen." En met mijn vrouw heb ik een club aangemaakt in de app, zodat we van elkaar kunnen zien hoeveel we

gewandeld hebben. Zo nu en dan stoten we elkaar aan: “Ga je mee goud halen?”

De schaamte voorbij

En dan breekt het Pokémon-virus uit. Dit werd mijn volgende stap in het halen van de dagelijkse 10.000! Bij de stappenteller en de Human-app staat het registreren van beweging centraal, maar bij Pokémon vormt het spel de kern. En daar hoort wandelen bij. Voor wie het nooit gespeeld heeft: bij Pokémon is de wereld het speelveld. Op bijzondere plekken, zoals monumenten en kunstwerken, zijn Pokéstops. Die zie je op het kaartje in het spel en daar kun je Pokéballen krijgen. Je vangt er Pokémons, fantasiefiguren, mee en die zijn verspreid over de hele wereld. Ook kun je eieren verzamelen en die broed je uit door te 2, 5 of 10 kilometer te wandelen. Ik moest wel even de schaamte voorbij: een volwassen vent die zo’n spel gaat spelen. Gelukkig is het kind in mij nog flink levend en ging ik samen met mijn vrouw op Pokémon-jacht. Maar vooral: door te spelen beweeg je ongemerkt best veel. In iets meer dan 2 maanden wandelde ik 70 kilometer met dit spel. En er waren toch ook schattige momenten dat we twee enthousiaste jongetjes van een jaar of 10 tegenkwamen: “Speelt u ook Pokémon, meneer? Daar om het hoekje is een Dragonite!”

11.145 stappen

Na de zomer bleek het enthousiasme voor Pokémon afgenomen. De brug die de hele zomer een Pokébrug was geweest, was gewoon weer leeg. Ik ging weer op zoek naar iets nieuws en stuitte op de app The Walk. In deze app ontvouwt zich een spannend verhaal door te wandelen. Het is een hoorspel waarin jij als wandelaar de hoofdrol speelt. Met tussenpozen van 3 tot 7 minuten wandelen, krijg je het volgende stuk te horen en op een kaart zie je hoe ver je nog moet lopen. Ook kun je ‘omwegen’ kiezen voor extra verhaal. Het bijzondere is dat je onbewust de omgeving waarin je loopt gaat betrekken in het verhaal. Een hoofdstuk wandel je in een half uurtje uit, dus dat is leuk voor even tussendoor. Hoe stop ik met zitten? De apps hebben erbij geholpen. Want wat is het resultaat van een kleine twee jaar experimenteren met apps? Mijn huidige gemiddelde van 11.145 stappen en daar ben ik best trots op! EINDE

Zo nu en dan stoten we elkaar aan: “Ga je mee goud halen?”