

# Wandelend werken

HASSELT - Dit artikel is al wandelend ingetikt, op de walkdesk. Het Hasseltse bedrijf Evocardio verdeelt de bureau met loopband vanaf deze maand in heel Europa. Want: we zitten te veel, en dat is volgens specialisten even slecht als roken.

## Zitten sloopt uw lichaam

**Als u gaat zitten:**  Elektrische activiteit in beenspieren stopt

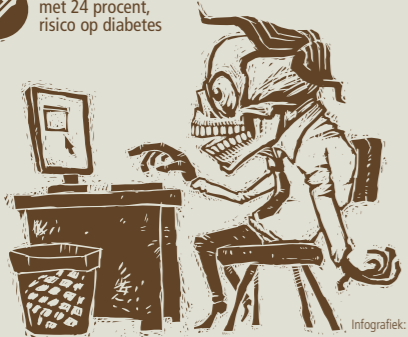
 Calorieverbruik valt terug naar 1 per minuut

 Enzymen voor vetafbraak dalen met 90 procent

**Na twee uren zitten:**  Goede cholesterol vermindert met 20 procent

**Na meer dan twintig uren zitten:**

 Insuline-effect daalt met 24 procent, risico op diabetes



Mensen met een zittende job hebben dubbel zoveel kans op hart- en vaatziekten dan werknemers die veel bewegen

Infografiek: HBVL

“Zitten is niet alleen slecht voor de rug, ook voor onze organen. Meerdere studies tonen aan dat urenlang zitten kan leiden tot hart- en vaatziekten en tot diabetes”, zegt Kris Willems van Evocardio, een zaak in fitnessstoestellen. In Amerika viel zijn oog op de walkdesk, een werkblad gemonteerd op een aangepaste loopband.

“Daarop stap je maar 800 meter tot een kilometer per uur, slenteren dus. Net dat slenteren moeten we doen om zittende uren te compenseren. Vier tot vijf keer per week fitness is volgens recent onderzoek niet voldoende. Omdat ik overtuigd ben van het nut wil ik de walkdesk in ons land onder de mensen brengen.”

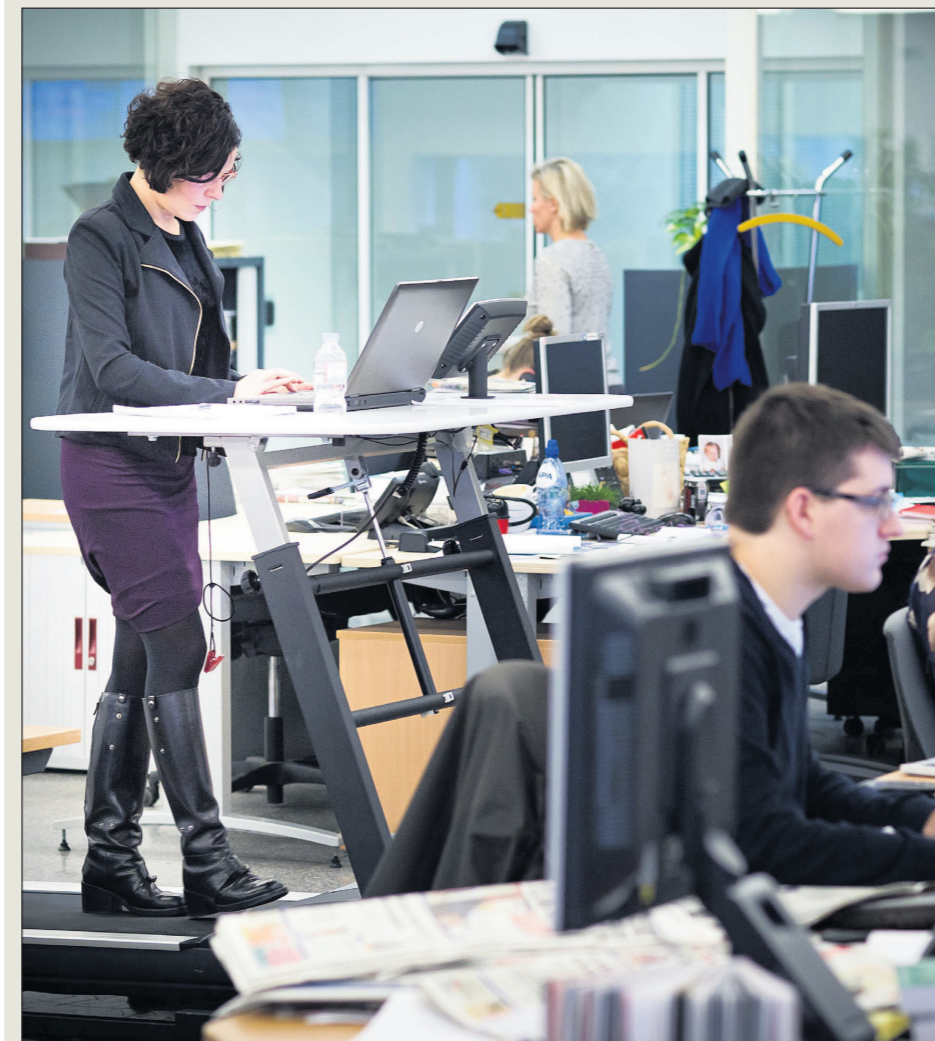
### 1 km/u

Voor zijn gezondheid moet de mens zo'n 10.000 stappen per dag zetten, dat weten we sinds de stappentellers in omloop zijn. Wie een zittend beroep heeft, geraakt daar niet aan.

“Tel de zittende uren maar eens: in de auto, achter het bureau, tijdens de maaltijd en 's avonds onderuit in de zetel. Met een tempo van een kilometer per uur zet je al werkend 2.500 stappen. Drie uren op de walkdesk brengt je dichterbij het gezonde doel.”

### Afwisseling

In Amerika is de walkdesk, ook wel ‘treadmill desk’ genoemd, al enorm populair. “In Zweden slaat het ook enorm aan”, zegt Kris Willems. “Daar hebben we al veel toestellen verkocht, vooral aan thuiswerkers, bedrijfsleiders, IT'ers en schrijvers. Al moet ik journalisten waarschuwen: in het begin typ je meer fouten. De walkdesk kan de traditionele bureau niet vervangen. Het is een gezonde afwisseling. Goed om mails te checken, telefoontjes te plegen...



Wie geconcentreerd moet werken, kan beter gaan zitten.”

De vrijwel geruisloze loopband is niet storend voor de collega's op de werkvloer. Maar zo'n walkdesk is wel een groot en log toestel. De loopband is bijna twee meter lang. De snelheid is gelimiteerd tot 6 km/u, waardoor het niet multifunctioneel is voor fanatieke hardlopers. Op de grote tafel is er ruimte voor computer en telefoon, al is het wel een hele verhuizing voor wie ook nog op een vaste bureau werkt.

Amerikaanse campagnes promoten de walkdesk door te verwijzen naar het calorieverbruik en de vermindering van stress. “Dat is Amerika hé. Het is geen afslankmiddel. Het calorieverbruik (400 calorieën in drie uren) is een aangenaam nevenverschijnsel. Wat we wel horen bij alle gebruikers is dat ze beter slapen en dat ze geen energiedipje krijgen in de namiddag”, zegt Kris Willems. De walkdesk kost 1.395 euro. **Marij WYERS**

Foto's Tony VAN GALEN

 [www.evowalkdesk.com](http://www.evowalkdesk.com)

## ONZE JOURNALISTEN TESTEN DE WALKDESK

HASSELT - De walkdesk stond enkele weken op onze krantenredactie. Geen enkele collega sprong er spontaan op. Drie journalisten gingen de stappende werk-uitdaging aan.

**Marij Wyers**  
41 JAAR, SPORTIEF

**Kun je er goed op werken?**



“Het verstoren van mailtjes en eenvoudige telefoontjes lukt na een gewenningsperiode inderdaad heel goed. Telefonische interviews zijn een ramp. Drie dingen tegelijk - bellen, stappen en noteren - zijn zelfs voor deze vrouw te veel. Al wandelend volzinnen schrijven, lukt gewoonweg niet. Een korte notitie kan wel.”

**Voordelen?**

“Een fit en helder gevoel tijdens de dag, nog frisser dan na mijn gebruikelijk uurtje joggen in de ochtend. Schouder en rug zijn minder stram na een werkdag met walkdesk-sessie.”

**Nadelen?**

“Zweten doe ik niet, maar de benen en voeten lopen na twee uren stappen wel warm. Echt nadenken gaat niet, enkel routinehandelingen zijn makkelijk combineerbaar met het stappen. Na anderhalf uur was ik het meestal ook echt beu op de loopband. Wanneer de loopband dan stopt, lijkt het alsof ik een shot alcohol nam, beetje duizelig en flanelen benen.”



**Celine Baeten**  
23 JAAR, NIET SPORTIEF

**Kun je er goed op werken?**

“Eenvoudige handelingen gaan goed. Wat dingen opzoeken, aantekeningen maken en een telefoontje plegen lukt wel, maar zodra ik telefonisch een interview moet afnemen of een artikel wil uitschrijven, haak ik af.”

**Voordelen?** “Ik voel inderdaad wel dat mijn rug wat minder stijf is dan na een volledige dag aan mijn bureaustoel gekleefd te zitten.”

**Nadelen?** “Ik ben nogal snel afgeleid en een echte babbelaar. Zo'n raar ding in het midden van de redactie bevordert daarom mijn productiviteit niet. Iedereen komt vragen stellen en een kijkje nemen. Omdat je op een verhoogde staat, heb je ook een goed uitzicht op de redactie. Daardoor ben ik meer aan het rondkijken dan aan het typen. Na zo'n 2 uur hou ik het voor bekeken. Doe mij dus maar mijn klassieke bureau. Ik voeg voor het zoveelste jaar op rij 'meer bewegen' aan mijn goede voornemens voor 2014 toe.”

**Guy Thuwis**

55 JAAR, ONREGELMATIG SPORTIEF

“Wat vindt u van volgende zin? *“Decyaniden in het grondwater van de vorormalige sortplaats worden constant gemonitor.”* Het is zonder hindernissen al moeilijk om een hele krant foutloos te houden, laat staan als je al wandelend moet typen. Nog erger is een telefonisch interview. Het lukt me niet goed om tegelijk te stappen, te telefoneren en leesbare notities te nemen. Afstappen dan maar, waarbij ik bijna door mijn benen zak en een duizelig gevoel heb.”

“Zo'n walking desk is dus niks voor mij. Toegegeven, ik ben wat vooringenomen omdat het apparaat elektrisch aangedreven is. Wandelen doe je nog altijd best op eigen benenkracht. Er wordt al genoeg met energie gemorst in ons bedrijf. Het kwik zakt hier nooit onder de 25 graden.”

“Na een half uurtje stappen in deze warme en droge redactie, krijg ik het dan ook onbehaaglijk warm. Gelukkig is er nog een attente Hanne die haar dorstige collega een bekertje water meebrengt. Na anderhalf uur hou ik het definitief voor bekeken. Voor mij geen walking desk meer, misschien wel een standing.”



## Bewegingswetenschapper: “Slenteren is beter dan een uurtje sporten”

MAASTRICHT - “Stilzitten houdt ernstige gezondheidsrisico's in”, zegt professor Hans Savelberg. “Daarom ga ik tijdens elk telefoontje rechtstaan aan mijn bureau, zoals nu.” De professor Bewegingswetenschappen van de Universiteit Maastricht heeft onderzoek verricht naar de verschillen tussen zitten en bewegen.

Met als verrassend resultaat dat slenteren en andere laagintensieve alledaagse bewe-

gingen zelfs beter voor uw gezondheid zijn dan elke dag een uurtje intensief sporten. De slenteraars verbranden meer calorieën en hun risico op diabetes en hart- en vaatziekten vermindert met 25 procent. Savelberg stelde in zijn onderzoek drie bewegingsprogramma's op voor gezonde studenten. In het eerste programma moesten zij 14 uur per dag zitten. In het tweede werd 1 uur zittijd vervuld voor intensieve beweging, in het derde werd 6 uur zitten

ingewisseld voor 4 uur rondwandelen en 2 uur staan. Het laatstgenoemde slenterprogramma leidde tot een aanzienlijke verbetering van de bloedwaarden ten opzichte van de andere programma's. “In januari en februari herhalen we dit onderzoek bij diabetespatiënten om te kijken welke de effecten zijn op de bloedsuikerspiegel.” Waarom is zitten zo slecht? “We weten niet exact waarom, maar we stellen vast dat een heleboel systemen in ons lichaam minder

goed gaan functioneren. Het zet zich op waakvlam. We stellen vast dat er bijvoorbeeld meer vet in het bloed achterblijft en dat onze spieren minder gevoelig zijn voor insuline met risico's op diabetes, verhoogde cholesterol en overgewicht.” Volgens de prof kan iedereen meer bewegen. Een walkdesk is niet noodzakelijk. “Waarom alles machinaal doen? Neem de hark in plaats van de bladblazer en neem de trap in plaats van de lift.” **MaW**