

SHT – Count Your Steps



Materiaal

Geen specifiek materiaal nodig.

Je smartphone met stappenteller altijd bijhebben is noodzakelijk.

Vorbereiding

Activeer of installeer een stappenteller. Die registreert je dagelijkse stappen. Als je actief bent kom je vlot aan 10 000 stappen per dag. Indien je te weinig bewogen hebt wandel je 's avonds een rondje om je gezondheid te bevorderen. 10 000 stappen is aanbevolen door de WHO (= World Health Organisation of WereldGezondheidsOrganisatie).

Je kan een app downloaden. Hier enkele aanraders:

Stepsapp = gratis op iOS, eenvoudig, zou het minste energie vragen van je batterij

Accupedo = gratis op iOS en Android

Pedometer = gratis op iOS

Argus = uitgebreidere app met gezondheidstips, ... verbruikt meer batterij, gratis op iOS en Android

iPhone, standaard: Druk op: Instellingen - Privacy - Beweging en conditie - Houd conditie bij

Druk op Vervolgens houdt je iPhone op de achtergrond bij hoeveel je dagelijks loopt. Deze gegevens kun je via de Gezondheid-app inzien:

1. Gegevens - Stappen
2. Filter hier op dag, week, maand of jaar om te kijken hoeveel stappen je hebt gezet;
3. Zet 'Stappen' bij je favorieten door de schakelaar aan te zetten. Zo zie je direct in het thuis scherm van de Gezondheid-app hoeveel je vandaag al hebt gelopen.

Android, standaard: Dat is afhankelijk van je merk. Druk op je zoekfunctie van je smartphone.

Count Your Steps



Wandel 10 000 stappen per dag gedurende 4 weken.

Tip: Doe ook de wandelfotozoektocht en laat de bewegingstijd meetellen voor deze Challenge. Je kan dit ook combineren met de wandelchallenge.

Bewijs jouw Challenge

Aan het einde van jouw 4 weken stuur je een overzicht via de uploadzone. Dit doe je door een printscreen of download te nemen van jouw cijfers.