

Running en Bewegingstherapie

Aanbeveling 10.000 stappen een mythe?

Na onderzoek door UKK Instituut Finland geeft het instituut een indeling met drie niveaus:

Niveau 1: onvoldoende activiteit met 5.000 stappen

Voor normale dagelijkse activiteit zetten we ongeveer 5.000 stappen maar dit is onvoldoende om fysiek fit te zijn, te blijven.

Niveau 2 aanbevolen hoeveelheid van 9.000 stappen

Aanbevolen wordt ongeveer 30 minuten extra te bewegen met ongeveer 4.000 stappen extra of een totaal van 9.000 stappen als aanbevolen dagelijkse activiteit.

Niveau 3 Optimale activiteit met 13.000 stappen

Door nog eens 30 minuten extra te bewegen en 4.000 extra stappen te zetten bereikt men de optimale activiteit.

