



Hoe vind je een werkster?

Het nieuwe rijexamen

Scholen en snoep

Het beste glas voor bubbelwijn

CONSUMENTENGIDS

JANUARI 2008

AL 55 JAAR ONAFHANKELIJK EN ADVERTENTIEVRIJ €6,95



LOOP HEEN!
De beste nordic-walkingstokken

BELLEN IN BAD
Op zoek naar een waterdicht mobieltje

METEEN NAAR DE WINKEL

**Bubbelend
het jaar uit**



TV-RECLAME

Boetes helpen niet tegen te lange reclameblokken

p. 32



NIEUWJAAR

Vuurwerk eist slachtoffers in Chinese fabrieken

p. 46



SCHONE AUTO'S

Waar blijft de brandstof die het milieu spaart?

p. 28

Consumentenbond

Dan weet je het.

SNELKIEZER

Tellers lopen uit de pas

Een stappenteller kan een stimulans zijn om meer te bewegen. Maar de nauwkeurigheid en het gebruiksgemak van zo'n apparaatje laten nog weleens te wensen over.

Hoe nauwkeurig is een stappenteller? Door 10 proefpersonen werden 8 exemplaren getest. De tellers, ook wel pedometers genoemd, hebben soms ook andere functies, zoals een stopwatch en kilometer teller. Die functies zijn niet getest, maar er is wel gekeken of persoonlijke gegevens, zoals het gewicht van de wandelaar en de staplengte, makkelijk in te voeren zijn.

De stappentellers moeten bevestigd worden aan de broekrand of broekriem. De meeste beginnen dan meteen met tellen. Alleen de Rucanor moet nog echt aangezet worden voor hij begint.

De beste 3 tellers uit de test hebben een gemiddelde afwijking van 1 stap op de 100. De slechtste stappenteller wijkt gemiddeld ruim 14 stappen af, zowel meer als minder. Maar de nauwkeurigheid van de pedometers lijkt af te hangen van de manier van lopen. Bij één van de proefpersonen vertoonden alle stappentellers een grotere afwijking. Probeer de teller daarom in de winkel door 100 stappen te zetten en zelf mee te tellen. Dit geeft een idee van de nauwkeurigheid bij je manier van lopen.

In bijgaand overzicht zijn de plus- en minpunten van de geteste stappentellers aangegeven, en de extra functies. Ze tonen allemaal de 'afgelegde afstand' en het 'calorieverbruik' (de K&R Walk



1. Yamax Digi-walker SW-700

Prijs: €30

Gekocht bij: Bever Zwerfsport

- + Zeer nauwkeurig
- + Bediening, zoals bij resetten, is duidelijk
- + Makkelijk af te lezen als de teller aan de broek vastzit
- Instellen van extra functies gaat langzaam
- Handleiding alleen in het Engels, niet compleet en soms onduidelijk



2. Rucanor Digi meter mid

Prijs: €13

Gekocht bij: Intersport

Extra functie: stopwatch

- + Zeer nauwkeurig
- + Goed afleesbaar als de teller aan de broek vastzit
- De stappenteller moet aangezet worden voor hij begint met tellen
- Instellen enigszins lastig
- Klepje gaat moeilijk open
- In de handleiding wordt niet vermeld waar de stappenteller bevestigd moet worden



5. Travel&Co stappenteller

Prijs: €15 (ANWB ledenprijs: €10)

Gekocht bij: ANWB

Extra functies: stopwatch, klok, meting totale afstand

- + Goed af te lezen tijdens het gebruik
- Redelijk nauwkeurig
- Klemt niet goed, wat de kans op verliezen vergroot
- Instellen niet logisch. Voor het invoeren van de staplengte moet de klok opnieuw ingesteld worden
- Hoe de teller gereset moet worden, is niet duidelijk en staat niet in de handleiding



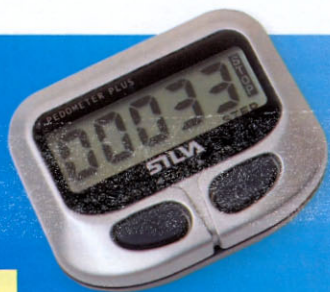
6. Commodoor stappenteller 4in1

Prijs: €5

Gekocht bij: Kijkshop

Extra functies: klok, stopwatch, wekker, aftelfunctie; handteller

- + Extra batterij bijgeleverd
- Veel extra functies
- Klemt niet goed, wat de kans op verliezen vergroot
- Bediening niet eenvoudig door de vele extra functies
- Matige nauwkeurigheid
- Matig afleesbaar tijdens het lopen en staan



3. Silva Pedometer Plus

Prijs: €20

Gekocht bij: Kijkshop

Extra functie: timer (geen stopwatch, hij registreert alleen hoelang je loopt)

- + Zeer nauwkeurig
- + Bediening vrij duidelijk
- + Extra batterij meegeleverd
- Klemt niet goed, wat de kans op verliezen vergroot
- Matig afleesbaar tijdens het lopen en staan
- Instellen gaat vrij langzaam



4. Origo Accustride OC-018

Prijs: €20

Gekocht bij: Perry Sport

Extra functies: stopwatch, klok, wekker, aantal stappen als doel in te stellen, gelopen tijd

- + Nauwkeurig
- + Vrij goed in te stellen
- + Goede afleesbaarheid bij gebruik; met verlichting voor in het donker
- Veel extra functies
- Klemt niet goed, wat de kans op verliezen vergroot
- Resetten onlogisch: de adjustknop moet ingedrukt worden en niet de resetknop ernaast



7. Dunlop step-o-meter

Prijs: €2,50

Gekocht bij: Blokker

Extra functie: klok

- + Makkelijk af te lezen tijdens het gebruik
- Matige nauwkeurigheid
- Resetten onlogisch, omdat daarvoor niet de resetknop moet worden gebruikt
- Erg gevoelig. Bij lichte beweging telt hij al en ook het openen van het klepje om het display te zien, zorgt voor extra stappen
- De stappenteller maakt een duidelijk hoorbaar tikkend geluid
- Handleiding vermeldt niet waar de stappenteller bevestigd moet worden



K&R Walk 20

Prijs: €30 (actieprijs; normale prijs €40)

Gekocht bij: Bever Zwerfsport

- + Geen batterij nodig
- Minder geschikt voor korte afstanden
- Geeft alleen de afstand weer en niet het aantal stappen. De nauwkeurigheid van het apparaat is niet getest
- De gemiddelde afstand wordt bepaald aan de hand van de ingevoerde gemiddelde paslengte. Het instellen hiervan gaat niet gemakkelijk

20 toont dit laatste niet). De afgelegde afstand wordt berekend met behulp van de gemiddelde staplengte, die je zelf moet meten en invoeren. Deze staplengte verschilt per ondergrond en loopsnelheid. De kans is daardoor groot dat de berekende afstand niet klopt.

De analoge K&R Walk 20 laat niet het aantal stappen zien, maar alleen de berekende afstand. Hij is daarom niet op nauwkeurigheid getest. Het kleinste streepje staat voor 125 meter en het apparaat is daardoor niet zo geschikt voor korte afstanden. ■

OORSPRONG

Na de Olympische Spelen van 1964 in Tokio werden stappentellers vooral in Japan populair. Er kwam meer aandacht voor de relatie tussen bewegen en gezondheid, en Japanse onderzoekers raakten geïnteresseerd in het bewegingspatroon van Japaners. In de Japanse samenleving wordt veel belang gehecht aan wandelen. Dus de pedometers, in het Japans 'manpo kei' (letterlijk: 10.000-stappenteller) werden heel precies ontwikkeld en gebruiksvriendelijk gemaakt. Jaarlijks worden er in Japan ongeveer 7 miljoen verkocht. Onderzoek van de Japanse arts Yoshiro Hatano toonde aan dat mensen die dagelijks voldoende bewegen een betere gezondheid hebben. De stappenteller is in Nederland populair geworden toen hij gratis bij twee pakjes margarine zat. Het gebruik van een stappenteller is volgens de Hartstichting vooral goed omdat hij als stimulans kan dienen om meer te bewegen. Ieder moment van de dag kun je zien hoe je ervoor staat. Gelukkig tellen activiteiten als stofzuigen ook mee.



Meer weten

Ook zonder stappenteller kun je uitvinden welke afstand je gelopen hebt. Op www.gmap-pedometer.com kun je de gelopen route in een kaart tekenen. Door dubbel te klikken op een aantal vaste punten, berekent Google Maps de afgelegde afstand.