



WANDELEN ACHTER JE BUREAU

'Op mijn werk wandel ik 1,5 kilometer per uur. Dat doe ik elke dag pakweg 2 uur.' Dat is dan al snel 3 kilometer per dag, 15 kilometer per week, 60 kilometer in de maand. Dat is voor iemand met een bureaubaan behoorlijk wat beweging op het werk.

1,5 kilometer per uur is eigenlijk slenteren. 'Het is een mooi tempo, je kunt er nog gewoon mee met de computer werken en bijvoorbeeld telefoneren', vertelt Kees Vaes, redactielid van de wetenschappelijke uitgeverij John Benjamins in

Amsterdam. 'Voor mij is het goed om in beweging te blijven, ik heb rugklachten. De hele dag achter mijn bureau zitten, is voor mij vervelend. Toen ik over de walkdesk las, dacht ik: dat is het ei van Columbus.'

Afwisselen

Inmiddels staat de walkdesk anderhalf jaar op de redactie van de uitgeverij. Collega's maken er ook gebruik van. Kees: 'Ik wissel het af, 2 uur op de band en dan weer achter het bureau. Ik heb nu minder problemen met mijn rug. In hoeverre dat toe te

schrijven is aan de walkdesk weet ik niet. Ik heb ook therapie en doe oefeningen.'

10.000 stappen

Kees voelt zich over de hele linie wel fitter dan voorheen. Een walkdesk draagt bij aan 10.000 stappen per dag. 'Je kunt moe worden van zitten. Als ik een tijdje achter mijn bureau heb gezeten en dan lopend verder werk, ervaar ik dat als heel verfrissend. Ook omdat je dan van werkomgeving verandert', aldus Kees. Overigens kan de walkdesk veel harder. 'Je kunt er zelfs op hardlopen.'