

kom van die stoel af



Het ziet er wat mal uit, op de fiets aan het werk. Achter je stabureau. Maar bewegingstherapeuten en neuropsychologen zweren bij deze nieuwe trend uit Australië. Je zou er fris, slank en fit bij blijven. En: nog slimmer worden dan je al bent.

Het is maandagmiddag, ik ben op mijn werk en zit op een fiets. Een deskbicycle achter een stabureau: moderner kun je het niet hebben. Op de display van het kleine computertje op tafel zie ik dat ik vandaag al 400 calorieën heb weggepeddeld. Als ik een gewoonte ga maken van afwisselend fietsend en staand werken, ben ik straks het meest fitte meisje op de werkvloer, zo beloven bewegingswetenschappers en neuropsychologen. Volgens deze nieuwe bewegingstrend, overgewaaid uit Australië, train ik al fietsend mijn bovenbenen. Bovendien komt mijn stofwisseling in een hogere versnelling en dat maakt dat ik meer energie verbruik en de kans op overgewicht afneemt. Mijn hart moet harder pompen waardoor er meer





PRIJS: WÖRKBIKE € 279,
ZIT- STATAFEL VANAF
€ 355 (WÖRKTRAINER.NL)

NADELEN

- Behoorlijke investering, maar een bureau en goede bureaustoel zijn ook niet goedkoop.
- Je moet je erop kleden, want je krijgt het al snel warm. Ook hoge hakken zijn niet echt handig, want je moet veel staan.
- In het begin krijg je zadelpijn en is het lastiger om je te concentreren op lastige denktaken.
- Mocht je thuis werken, wat veel ZZP'ers doen: zo'n zit-statafel is best leuk.

VOORDELEN

- Het is even wennen, maar al snel merk ik dat ik geconcentreerder lijk en minder vermoeid ben aan het eind van de dag.
- Ongemerkt verbruik je een paar honderd calorieën per dag.
- Staand werk houdt je alert.
- Volgens professor Scherder fiets je je tijdens kantooruren fit. En word je steeds slimmer omdat je brein actief blijft.

CIJFER
9



Gebrek aan beweging maakt ons traag, suf, dom en dik volgens de beweegprofeet

zuurstofrijk bloed door mijn lichaam en naar mijn hersenen stroomt. Dat alles zou me fitter, creatiever en slimmer moeten maken. Groot voorstander van de bureaufiets in combinatie met het stabureau, waarbij het fietsen (half uurtje) wordt afgewisseld met staand werken (een uur), is hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Je kent hem misschien wel van De Wereld Draait Door. Volgens de altijd enthousiaste professor kom je zo fitter de werkdag door, kun je meer werk verzetten en kom je ook nog eens op betere ideeën. Deze 'beweegprofeet' vindt het de pest voor de moderne mens – en dan hebben we het nog niet eens over het moderne kind – dat we tegenwoordig zo'n beetje 16 uur per dag op onze krent zitten.

Volwassenen brengen gemiddeld 8,5 uur per dag achter een scherm door, kinderen zo'n drie tot zes uur per dag. Daarnaast zitten we veel in de auto en hangen we uitgezakt op de bank. Dat gebrek aan beweging maakt ons traag, suf, dom en dik. Zelfs al ga je fietsend naar je werk, zegt Scherder, dan nog moet je ervoor zorgen dat je de hele dag min of meer in beweging blijft. Door de trap te nemen, naar een collega te lopen in plaats van hem te mailen, staande te vergaderen, en fietsend je mails af te handelen. Ik bel worktrainer.nl, een bedrijfje dat stoelen, tafels, fietsen en andere attributen verkoopt die de kantoormens in vorm moeten houden. Ze installeren vol enthousiasme een statafel en bureaufiets op de redactie en wensen me succes. De collega's lopen uit: wat is dat nu weer voor nieuwe gekkigheid?

De eerste dag zit ik op de fiets alsof ik een rondje rond de Amstel moet racen; ik trap te snel en te zwaar. Binnen een half uur zit ik te puffen in mijn kantoorkloffie en moet ik met een rood hoofd afhaken, want aan werken kom ik niet toe. De volgende dag trek ik wat luchtigers aan

en zet ik de fiets in een lichtere stand. Dat fietst al stukken beter. Desondanks is het wennen; de eerste uren valt het nog niet mee om geconcentreerd werken te combineren met fietsen. Halverwege de dag merk ik dat het beter gaat: ik kan zowaar lezen en peddelen tegelijk. Zodra ik moet schrijven of tikken, draaien mijn benen vanzelf langzamer rond, laat staan als ik een ingewikkeld stuk moet schrijven. Hoofd- en benenwerk gaan vooralsnog niet goed samen. Volgens de jongens van worktrainer.nl is dat een kwestie van wennen en zal dat gaandeweg steeds beter gaan. Ze beloven zelfs dat ik op den duur 30% sneller ga lezen, met dank aan een betere doorbloeding van het brein.

Ook het staand werken bevalt me goed, als ongedurig type kan ik mijn energie kwijt en ik blijf er energiek bij. Ik taal eigenlijk niet naar mijn gewone bureaustoel, maar zo tegen vier uur zoek ik 'm toch op wegens zadelpijn. Mijn collega ziet haar kans schoon en springt op de fiets. +