

Fit aan je bureau op het werk

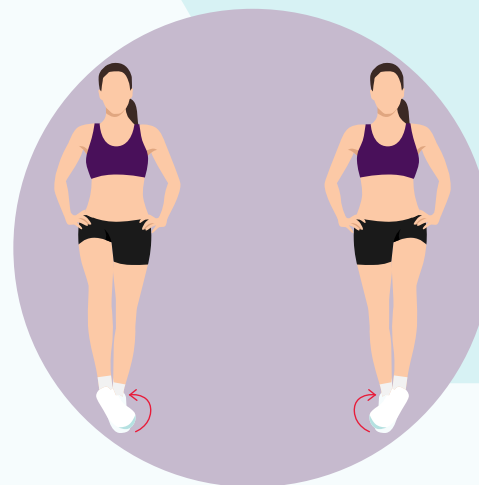
BUIKSPIEREN

.....



- 1 Ga met benen gespreid staan.
- 2 Houd je handen achter je hoofd.
- 3 Tik de tegenovergestelde knie aan met je ellebogen.
- 4 Herhaal 10 keer.

- 1 Kies een vrije muur.
- 2 Ga met je rug tegen de muur staan en zak door je knieën.
- 3 Je knieën en heupen staan in een hoek van 90 graden.
- 4 Houd dit zo lang mogelijk vol.
- 5 Gebruik voor deze oefeningen je dijspieren, buikspieren en rugspieren.

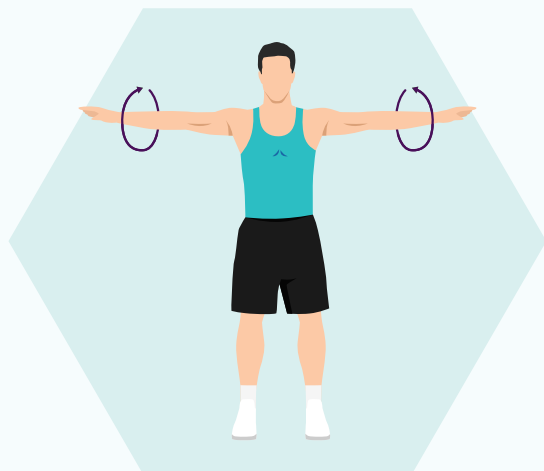


- 1 Sta rechtop.
- 2 Span je buikspieren aan.
- 3 Ga op één been staan.
- 4 Draai rondjes met de voet die niet op de grond staat.
- 5 Probeer een goede balans te vinden.
- 6 Wissel na 10 rondjes af met de andere voet.



Fit aan je bureau op het werk

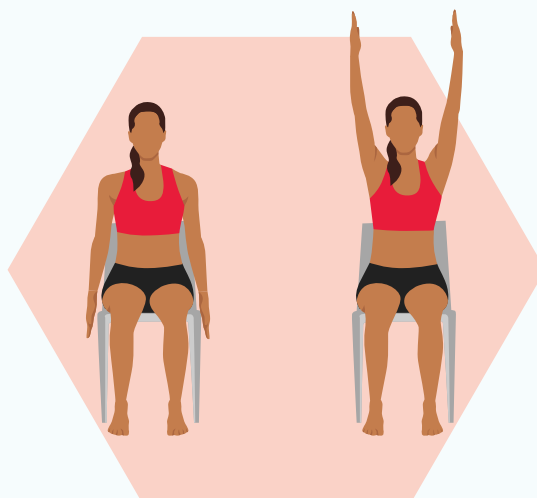
ARMEN



- 1 Houd je armen gestrekt in een hoek van 90 graden onder je oksels.
- 2 Draai rond met je volledige arm.
- 3 Herhaal in de andere richting.



- 1 Maak een vuist met je handen en hou je armen (samen) gestrekt boven je hoofd.
- 2 Breng je handen tot achter je hoofd, je buigt vanuit je ellebogen.
- 3 Breng je handen terug tot boven je hoofd.
- 4 Herhaal dit 10x.



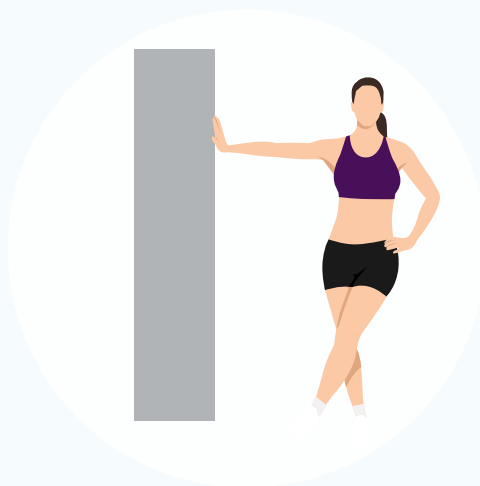
- 1 Vanuit een zitpositie breng je de armen gestrekt omhoog.
- 2 Breng je terug naar beneden.
- 3 Herhaal dit 10x.

Fit aan je bureau op het werk

CORE-STABILITEIT EN ONDERSTE LEDEMATEN

.....

- 1 Ga recht voor je stoel staan, met je benen uit elkaar.
- 2 Ga op je stoel zitten zoals je zou hurken (squatten), met je rug recht.
- 3 Ga weer staan.
- 4 Herhaal dit 10x.

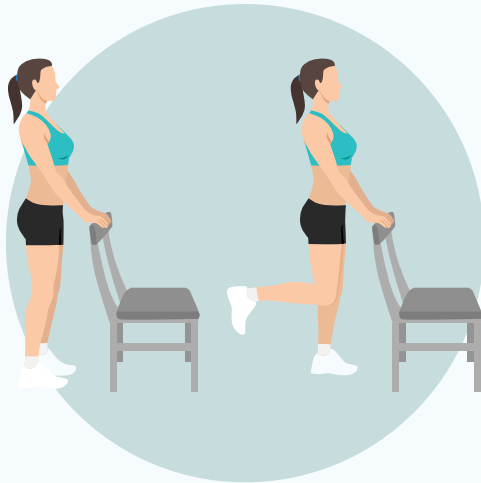


- 1 Ga rechtop staan met je voeten iets uit elkaar.
- 2 Breng je rechtervoet voor je linkerbeen. Indien nodig neem je steun met één hand.
- 3 Probeer je buikspieren en bilspieren aan te spannen en houd een goede balans.
- 4 Herhaal dit 10 keer en wissel dan van voet.

Fit aan je bureau op het werk

CORE-STABILITEIT EN ONDERSTE LEDEMATEN

.....



- 1 Ga achter je stoel staan en neem de leuning vast.
- 2 Breng je voet naar achter, plooi vanuit je knie.
- 3 Breng je voet terug naar de grond.
- 4 Herhaal dit 10x en wissel dan af met je ander been.

- 1 Ga rechtop staan en plaats één voet naar achteren.
- 2 Houd je rug recht en buig door beide knieën.
- 3 Herhaal 10 keer.



Neem de trap!



Probeer te wandelen als afwisseling (naar de printer, tijdens telefoongesprekken, naar de koffieautomaat, ...).



Doe je oefening 3x/week, met collega's, als actieve pauze.



Begin makkelijk en verhoog de frequentie.