Neem thuis ZITTEN niet letterlijk

Blijf in beweging!

Stilzitten is funest voor je afweersysteem. Zorg er daarom voor dat je tijdens de Corona crisis genoeg lichaamsbeweging krijgt. Dat kan ook in en om huis.

Frisse neus

Wat zon pakken en een frisse neus halen, is nu extra belangrijk. Ook als je thuiswerkt kan je de werkdag onderbreken voor een lunchwandeling. Boterhammen smeren en gaan.

Voor de buis

Doe mee met "Nederland in Beweging". Zet je TV aan en beweeg 15 minuten mee. Elke werkdag om 05:55, 10:15 en 13:20 uur op NPO1.
Meer uitdaging? Oefen dan thuis mee met topsporters via Fit met Team NL.

Kort & krachtig

Je werk 7 minuten onderbreken voor 12 oefeningen van 30 seconden; dat moet toch lukken?! Download via de GGD Appstore de app '7 minute workout' of de app 'Seven' en je kan meteen aan de slag.

Spieren & botten

Volgens de Beweegrichtlijnen moeten volwassenen minstens 2x per week spier- en botversterkende oefeningen doen.
Hier vind je filmpjes van 25 verschil-lende oefeningen.

In spin, de bocht...

Pak een springtouw en springen maar! Begin met een minuut en bouw dit langzaam op. Zo werk aan je conditie, billen, buikspieren en benen. Vergeten hoe touwtje springen ook al weer moet? Kijk dan hier.

Trap op en af

Hoe simpel kan het zijn? Gebruik de trap om aan je conditie te werken; in huis of buitenshuis.
Kijk hier voor rustige oefeningen en hier voor een intensieve workout.

Op & neer

Trampoline in de tuin? Even springen is een goede workout. Daarmee train je je been-, bil- en buikspieren. Met sprongen van 10 tot 20 centimeter houd je het langer vol en train je het meest effectief.

Rekken & strekken

Als je (te) lang zit, word je stijf. Neem de tijd om af en toe te rekken en strekken. Download via de GGD Appstore de app 'Yoga met Evy' of de app 'Yoga Studio'.

Thuiswerkplek

Ook als je regelmatig opstaat en beweegt, ontkom je er waarschijnlijk niet aan om veel te zitten tijdens het thuiswerken. Richt daarom je thuiswerkplek goed in. Bekijk de tips van Arboned.

GGD Noord- en Oost-Gelderland

EEN GEZOND HOUVAST

NOG FITTERENVITALER.NL