

Zit je fit



Zitten als beweging? Jazeker!
Doe 1 minuut een 'wall sit':
Rug tegen de muur, zak op
een denkbeeldige stoel.

Voel die bovenbenen branden!



knip ze allemaal uit

Maak vaker een belronde



Bellen kun je prima lopend, dat
houdt je hoofd helderder - en lange
gesprekken voelen minder lang.



knip ze allemaal uit

Remmen los als je vastzit



Wat is er lekkerder dan 5 minuten uit je
dak gaan op je favoriete muziek? Zet een
vrolijk nummer op en dans je lijf los.
Ook goed voor je humeur.

Je werkt thuis dus niemand ziet je
(misschien toch even de gordijnen
dicht doen?)

Plank je soepel

Voel je je zo stijf als een plank achter je
bureau? Even een minuutje planken en je
kunt weer soepeltjes verder. Ook leuk om
online met collega's te doen, bijvoorbeeld
voor of na een overleg.



Spring je hoofd helder



Kun jij er geen touw meer aan vastknopen? Pak
een springtouw en ga 3 minuten los. Wedden
dat je daarna de touwtjes weer in handen hebt?

Ideale rek voor schouders en nek



Zit jij ook vaak ongemerkt voorovergebogen
te werken? Strek dan tussendoor
je schouders Haak je vingers achter
je rug in elkaar en til je gestrekte
armen zover mogelijk omhoog.

Hou dit 20 sec. vast en herhaal 2x.

Krijg het heen en weer



Sta elk half uur even op om
de benen te strekken: Loop 3 keer de
trap op & af (en pak meteen dat wasje mee).

Wissel zittend en
staand werken regelmatig af:
werk tweemaal daags een half
uur aan het aanrecht, hoge
boekenplank of strijkplank.



Een strijkplank
houdt je flex

Keukengeheimen

Neem geen kannen water en koffie mee,
maar loop naar de keuken voor je natje
en droogje, dan blijf je in beweging.



Loop je vast, loop je los



Stap 15 minuten in stevig tempo
door de buurt. Daarna kun je er
weer fris en fruitig tegenaan.