

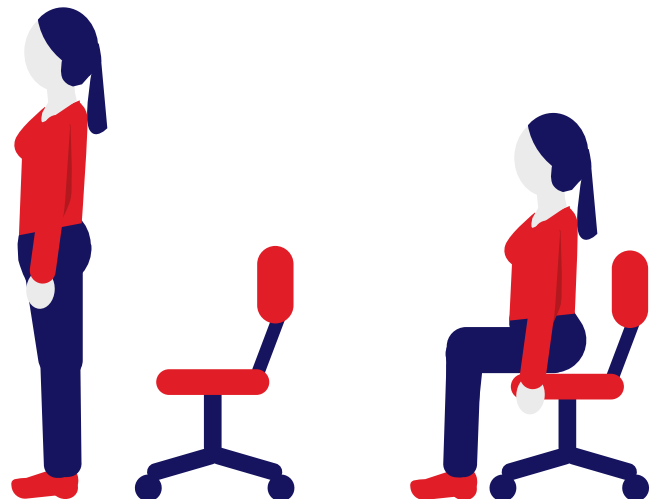


# Oefeningen op de werkplek

1

## Sta op en ga weer zitten zonder handen

Ga op de rand van je stoel zitten en strek je armen omhoog (of voor je). Sta op zonder je armen te gebruiken om af te zetten. Ga weer zitten zonder je armen te gebruiken. Herhaal dit tien keer.



2



## Doe beenoefeningen met twee benen tegelijk

Blijf op je stoel zitten en strek je benen vervolgens recht naar voren zodat ze parallel zijn met de vloer. Buig en strek je tenen tien keer en ontspan. Herhaal dit!

3

## Doe beenoefeningen wisselend per been

Ga op je stoel zitten en zet beide voeten op de grond. Breng je linkeronderbeen omhoog tot hij in het verlengde is van je bovenbeen. Breng je voet weer terug naar de grond. Herhaal dit tien keer en wissel van been.



4

## Stretch je rug met de 'dikke knuffel'

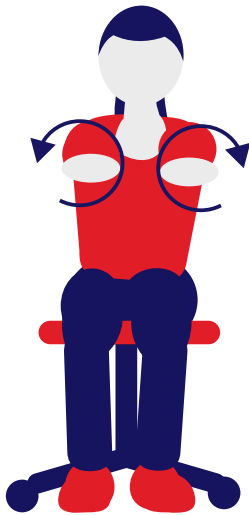
Knuffel jezelf, door je rechterhand op je linkerschouder te leggen en je linkerhand op je rechterschouder. Adem in en uit. Maak zo ruimte tussen je schouderbladen!



5

## Kruis je armen voor de schouders en de bovenrug

Strek een arm voor je uit. Met de andere hand grijp je de elleboog van de uitgestrekte arm en duw deze richting de tegenovergestelde schouder. Zo stretch je je schouders en je bovenrugspieren. Houd tien tellen vast, ontspan en herhaal dit vervolgens met je andere arm.



6

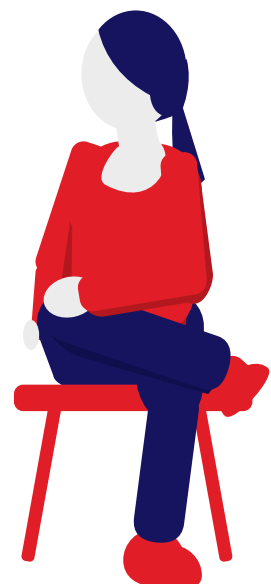
## Maak de handen los met luchtcirkels

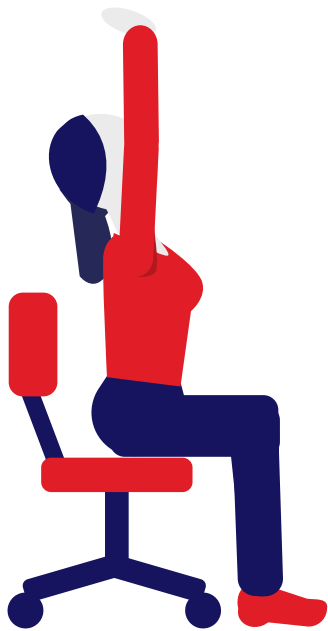
Knijp je twee vuisten dicht en stretch je armen naar voren. Maak cirkels in de lucht, eerst rechtsom tien tellen en dan linksom tien tellen. Schud vervolgens je handen los!

7

## Maak je bovenlichaam vrij door een torso twist

Adem in en uit, draai naar rechts en grijp de achterkant van je stoel met je rechterhand en de arm van je stoel met je linkerhand. Gebruik de greep van je stoel om je lichaam zo ver mogelijk naar rechts te draaien en draai ook je hoofd naar rechts (kijk naar achteren). Houd dit tien tellen vast en voel de stretch. Kom rustig terug en herhaal de oefening naar links.





8

## Kijk omhoog om je bovenrug vrij te laten

Zit op het puntje van je stoel of ga staan. Breng je armen omhoog en plaats je vingers tegen elkaar. Draai je handpalmen naar het plafond. Breng je kin omhoog en kijk naar je handen. Staar tien tellen naar het plafond! Adem in, adem uit en ontspan.

9

## Stretch je rug en je schouders met de 'benenknuffel'

Zit op de rand van je stoel en zorg dat je stoel niet kan wegrollen. Zet je voeten plat bij elkaar op de grond. Buig naar voren, borst naar je knieën en laat je armen los hangen naar de vloer. Kijk naar beneden! Breng nu je handen achter je benen. De rechterhand grijpt de linkerpols en de linkerhand grijpt de rechterpols. Voel de stretch in je rug, schouders en nek. Houd dit tien tellen vast! Laat je handen weer even hangen en herhaal dit zo'n drie keer.

