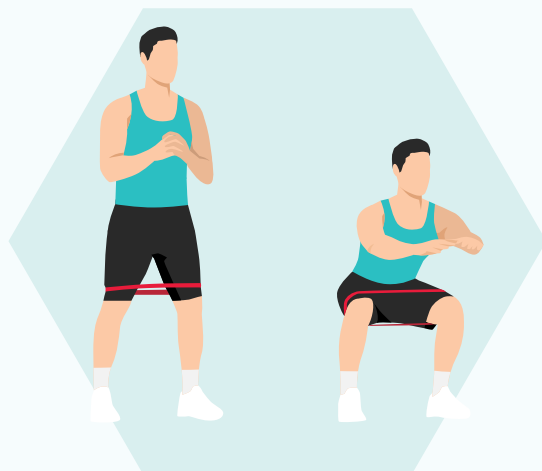


Fit tijdens het telewerken

CORE-STABILITEIT EN ONDERSTE LEDEMATEN

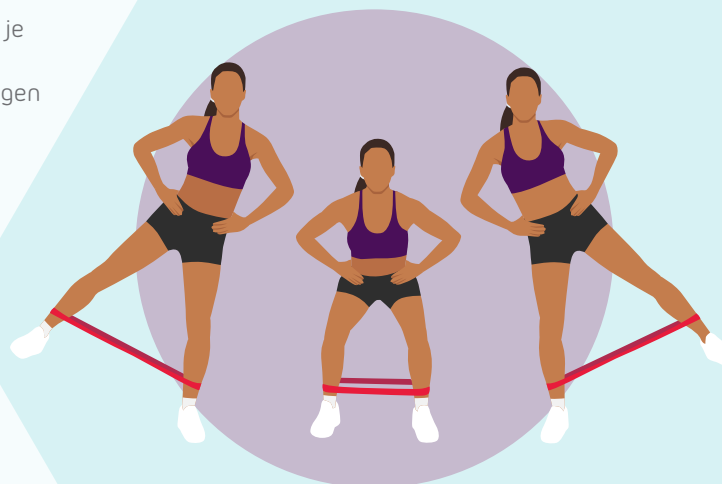
.....



- 1 Doe de elastische band rond je benen, net boven je knieën.
- 2 Zet je voeten iets uit elkaar.
- 3 Ga in hurkzit (squat) zitten, met een rechte rug.
- 4 Ga rechtop staan. Houd je rug recht, hoofd recht, borst omhoog en ellebogen naar achteren.
- 5 Herhaal 10 keer.



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

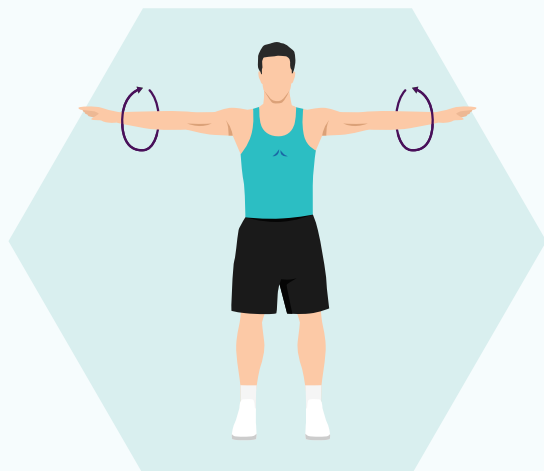


- 1 Doe de elastische band rond je benen.
- 2 Breng één been gestrekt naar buiten.
- 3 Herhaal 10 keer.
- 4 Doe hetzelfde met je andere been.
- 5 Herhaal 10 keer.

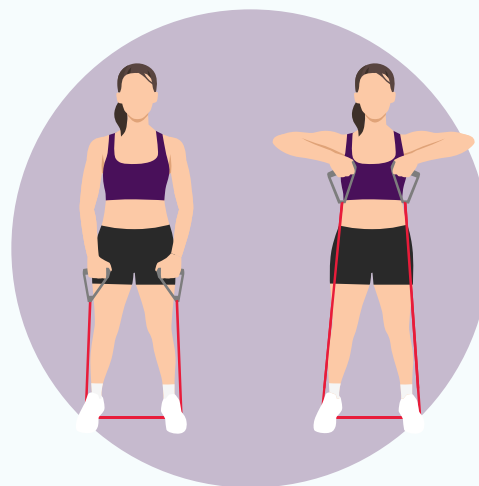
Fit tijdens het telewerken

ARMEN

.....



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



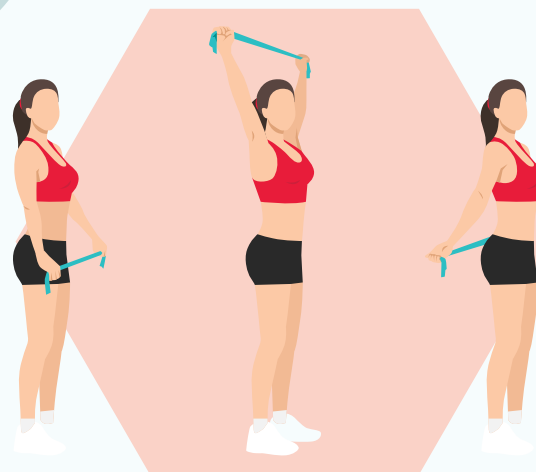
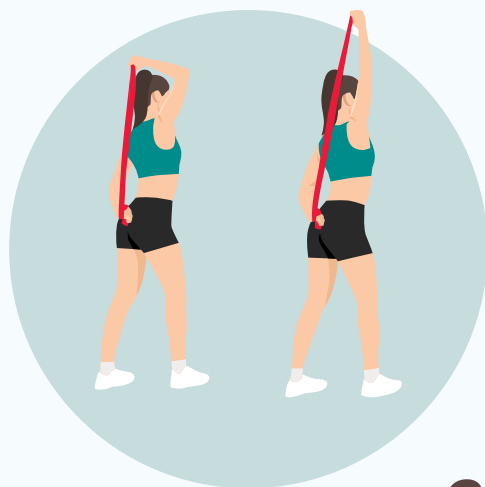
- 1 Plaats je voeten naast elkaar.
- 2 Plaats de elastische band rond je voeten.
- 3 Trek met beide armen de band omhoog. Je ellebogen gaan naar buiten terwijl je dit doet.
- 4 Ga terug naar beneden met je armen.
- 5 Herhaal 10 keer.

Fit tijdens het telewerken

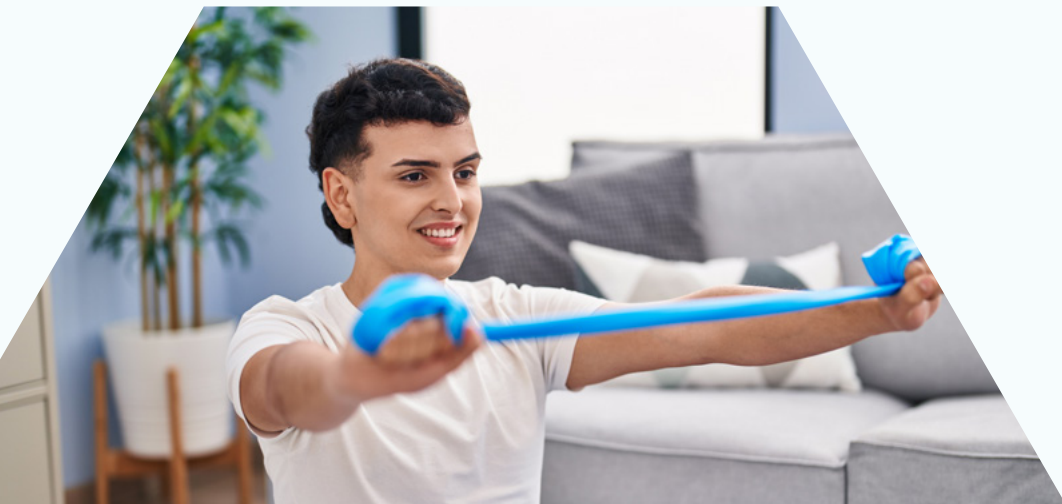
ARMEN



- 1** Breng je linker arm naar je zitvlak met een uiteinde van de elastische band in je hand.
- 2** Het andere uiteinde neem je vast met je rechterhand. Plaats deze hand achter je hoofd.
- 3** Trek met je rechterhand de band omhoog. Je linker hand blijft ter plaatse.
- 4** Breng je arm terug naar je hoofd.
- 5** Herhaal dit 10x en wissel dan van hand.



- 1** Neem de elastische band in je beide handen.
- 2** Houd je armen gestrekt.
- 3** Breng je armen naar buiten waardoor je aan het elastiek trekt.
- 4** Je kunt deze oefeningen doen op heuphoogte, schouderhoogte en boven je hoofd.
- 5** Herhaal 10 keer.



Fit tijdens het telewerken

BUIKSPIEREN

.....

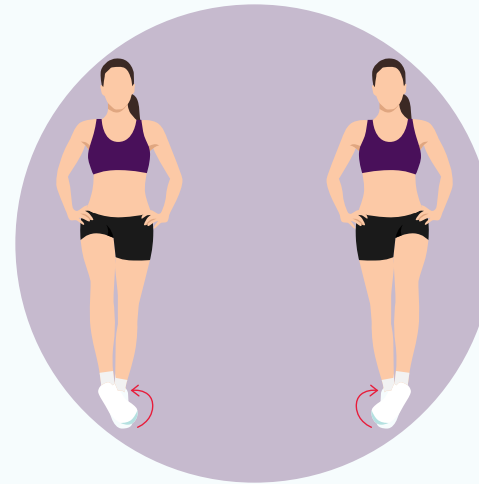


- 1 Ga met gespreide benen staan.
- 2 Houd je handen achter je hoofd.
- 3 Tik met je rechter elleboog je linker knie. Daarna doe je dit met je linker elleboog naar je rechter knie.
- 4 Herhaal 10 keer.

- 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.



- ✓ Doe 3x/week oefeningen.
- ✓ Doe na 1 uur zitten 2 oefeningen. Maak hier een routine van.
- ✓ Plan oefeningen met collega's als actieve pauze.
- ✓ Begin makkelijk en verhoog de weerstand als je 20 herhalingen achter elkaar kan doen.



- 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.