

# 10 TIPS VOOR: THUISWERKEN IN BEWEGING

## 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!

## 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?

## 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).



## Keukengeheimen

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

Maak vaker een belronde



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

## 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?)

## Ideale rek voor schouders en nek



Zit jij ook vaak ongemerkt voorovergebogen te werken? Streck 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.

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

## Loop je vast, loop je los

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



## 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.

