

Nu werknemers weer veel thuiswerken is het extra belangrijk om te letten op lichamelijke en mentale gezondheid. Samen Bereikbaar heeft daarom 10 simpele oefeningen op een rij gezet die tussen het werken door gedaan kunnen worden. Oefening 1 en 10 hoeven niet herhaald te worden. Bij 10 herhalingen van oefening 2 t/m 9 duurt het ongeveer 5 minuten om alle oefeningen te doorlopen. Ideaal voor een micropauze.



#1

### Been stretch

Begin rechtopstaand met je voeten naast elkaar. Rek je bovenbeen op door je voet vast te pakken en deze naar je bil te trekken. Begin voorzichtig maar probeer hiermee de rek op je been steeds een beetje te vergroten. Wissel van been. Je kunt voor stabiliteit je bureau of stoel vastpakken.



#2

### Kniebuiging

Zet je voeten op schouderbreedte. Zak langzaam door je knieën met je heupen en billen naar achteren. Strek hierbij voor de balans je handen recht voor je uit. Kom vervolgens weer langzaam omhoog. Zorg ervoor dat je knieën niet verder uitsteken dan je tenen. Herhaal dit 10 keer.

### Been oefening

Pak je stoel vast voor extra balans. Sta rechtop met je benen op schouderbreedte. Zwaai nu één been gestrekt naar achteren tot ongeveer een hoek van 45 graden. Herhaal dit 10 keer en wissel dan van been.

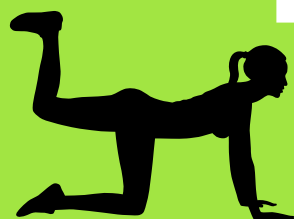
#3



### Lunges

Sta rechtop met je voeten naast elkaar. Één been stapt naar voren tot het onderbeen een hoek van 90 graden met de grond maakt. Het achterste been gaat naar beneden tot de knie (bijna) de grond raakt. Dan stapt het voorste been terug zodat je in de beginpositie staat. Doe dit 10 keer per been.

#4



#5

### Bil oefening

Ga op handen en knieën zitten met je handen recht onder je schouders en je bovenbeen in een hoek van 90 graden met de grond. Zwaai nu één been naar achteren tot je bovenbeen in lijn is met je rug. Herhaal dit 10 keer en wissel dan van been.

#6



### Crunches

Ga op je rug liggen en houd je handen op je borst. Plaats je voeten op de grond met je knieën op 90 graden of op een stoel. Til de schouders van de grond en rol rustig omhoog, span hierbij je buikspieren aan. Je onderrug hou je op de grond. Laat je daarna weer rustig terugzakken. Herhaal dit 10 keer.

### Been lift

#7



Ga op je zij op de grond liggen met de benen gestrekt. Ondersteun eventueel je hoofd met je hand. Til nu je been op in een hoek van 45 graden en laat deze daarna weer langzaam zakken. Herhaal dit 10 keer en wissel dan van been.

### Teen tikken

#8



Sta rechtop met je benen uit elkaar. Spreid je armen zijwaarts in een hoek van 90 graden met je lichaam. Beweeg nu met je linkerhand en arm in gestrekte positie naar je rechtervoet. Kom daarna weer onhoog in gestrekte positie en beweeg daarna je rechterhand naar je linkervoet. Wissel zo beide kanten 10 keer af.

#9

### Hiel oefening

Ga rechtop staan met je benen op schouderbreedte en voeten plat op de grond. Breng je gewicht lichtjes naar voren en rol je voet langzaam omhoog zodat je gewicht op je tenen rust. Je hak komt hierbij van de grond. Door deze beweging span je de kuitspieren aan. Laat je voet daarna weer langzaam zakken tot deze plat op de grond staat. Herhaal dit 10 keer.

#10



### Zij stretch

Sta met je benen gespreid en je voeten plat op de grond. Strek je linkerarm arm recht boven je hoofd zodat je al een lichte rek voelt in je zij. Beweeg nu vanuit deze positie je arm naar rechts boven je hoofd. Probeer de rek langzaam op te bouwen en wissel van kant.

