



# Mini-workout op de werkplek

1

## Oefening voor de bilspieren

Ga voor je bureau staan met je oren, schouders, heupen en enkels recht boven elkaar. Houd je rug recht en breng je rechervoet achter je omhoog. Gebruik eventueel je bureau of stoel als steuntje. Neem de beginpositie weer aan. Herhaal dit tien keer per voet.



2



## Bureau push-ups voor borst, armen en middel

Plaats je handen op het randje van je bureau, recht onder je schouders. Buig je ellebogen en breng je borst naar je bureau. Druk jezelf omhoog. Herhaal dit tien keer.

3



## Stretch je heupen en onderrug

Ga op je stoel zitten en leg je linkerenkel op je rechterbeen. Druk met je linkerhand je linkerknie wat meer naar beneden. Blijf rechtop zitten of buig nog wat voorover voor extra spanning op de spieren. Houd dit tien seconden per been vast.

## Verwissel je bureaustoel voor iets anders

Ga in plaats van op een stoel eens op een grote fitnessbal achter je bureau zitten. De bal stimuleert namelijk dat je recht zit. Je spant zo je spieren in je rug aan, maar ook je benen en je billen. Bovendien niet duur, begin eens met een kwartier per dag!





5

## Chair dips voor strakke armen

Zorg dat je stoel niet kan weggrollen. Ga met je rug naar je stoel staan en plaats je handen op de rand van de zitting. Zet beide benen ver voor je neer, buig je armen en zak langzaam met je billen naar de grond. Duw jezelf weer omhoog naar de beginpositie. Herhaal tien keer.

6

## Vervang e-mailen door lopen

Loop (als je op kantoor werkt) naar je collega om een praatje te maken in plaats van een e-mail te sturen. Eet ook niet aan je bureau, maar verlaat je werkplek. Helemaal goed is het maken van een lunchwandeling.

