



## Thuiswerken én bewegen

Om het je makkelijk te maken, staat hieronder een schema wat je wanneer kan doen. Beweging inplannen is het halve werk. En hoe leuk is het om je dagelijkse reistijd om te zetten in bewegen! Dus start en eindig je werkdag met een beweegactiviteit.

### Voorbeeld beweegschema

8.15 - 8.30	minimaal 15 min wandelen
8.30 - 10.30	werk
10.30 - 10.45	balans en stretchoefeningen
10.45 - 12.30	werk
12.30 - 12.45	lunch
12.45 - 13.00	minimaal 15 min wandelen
13.00 - 15.00	werk
15.00 - 15.15	krachtoefeningen
15.15 - 17.00	werk
17.00 - 17.30	balans-, kracht- en stretchoefeningen
17.30 - 19.00	Privé tijd
19.00 - 20.00	Wandelen of hardlopen of een thuisworkout

---

### Balansoefeningen



[Zijwaartse lift](#)



[Treepose](#)



[Uitstreken op de tenen en blijven staan](#)



## Rek en strek oefeningen

### Ademhalingstip tijdens het rekken

Bij het rekken en strekken is het belangrijk om op je ademhaling te letten. Voor een beter resultaat en om blessures te voorkomen. De gouden regel is: adem diep in tijdens het aanspannen en langzaam uit tijdens de ontspanning.

### Oprekken van borst en rug

Langdurig in één houding zitten, heeft vaak tot gevolg dat je ineenzakt en met een bolle rug gaat zitten werken. Hierdoor krijgt je last van uw rug en belast je je nek overmatig.

#### Oefening:

- Kom met je rug los van je stoelleuning, borst naar voren, onderrug hol maken, schouders laag houden en kin ingetrokken. Probeer je lang te maken.
- Zet je voeten iets uit elkaar, plat op de grond.
- Breng nu je armen langzaam achter je rug waarbij je tegelijkertijd je arm roteert zodat je duimen naar buiten wijzen. Laat je schouders deze beweging controleren.
- Trek tijdens de beweging je schouderbladen naar elkaar toe. Houd je schouders tijdens de beweging laag.
- Behoud deze positie 15 - 20 seconden en breng je armen vervolgens weer rustig terug in de startpositie.



### Rekken van rug, schouders en nek

Langdurig werken achter een pc zorgt voor grote belasting van rug, nek, schouders en armen. Door deze constante belasting wordt de doorbloeding van deze ledematen belemmerd waardoor een vermoeid en prikkelend gevoel ontstaat.

#### Oefening:

- Kom met je rug los van je stoelleuning, borst naar voren, onderrug hol maken, schouders laag houden en kin ingetrokken.
- Zet je voeten iets uit elkaar plat op de grond.
- Plaats je vinger achter je oren en druk je ellebogen naar buiten. Trek je schouderbladen naar elkaar toe. Houd je schouders laag.
- Roteer je bovenlichaam in een rustig en gecontroleerd tempo zo ver mogelijk naar rechts waarbij je probeert over je rechterschouder te kijken.
- Roteer vervolgens je bovenlichaam naar links waarbij je probeert over je linkerschouder te kijken.
- Herhaal deze oefening 10 keer rechts en links.





### **Rekken van been- en bilspieren**

Wanneer je lang hebt gezeten kunnen je benen en billen wat gevoelloos worden. Door het gebrek aan beweging is de doorbloeding verminderd en gaan je benen als het ware 'slapen', waardoor tintelingen ontstaan.

#### **Oefening:**

- Kom met je rug los van je stoelleuning, borst naar voren, onderrug hol maken, schouders laag houden en kin ingetrokken. Probeer je lang te maken.
- Zet je voeten iets uit elkaar plat op de grond.
- Leg je rechterenkel op je linkerknie. Leg één hand op je enkel en de andere op je knie.
- Buig je bovenlichaam iets naar voren en druk je knie lichtjes naar beneden.
- Houd de spanning ongeveer 10 - 15 seconden vast. Je voelt rek aan de achterkant van je bovenbeen en in je bil.
- Wissel van been en herhaal deze oefening 2 keer per kant.



### **Rekken van (onder-)rug**

Wanneer je lang hebt gezeten is het lekker om even de heupen los te maken en je onderrug anders te belasten. Als je zit heeft je rugwervel het zwaarder te verduren dan wanneer je staat!

#### **Oefening:**

- Je gaat naast je bureaustoel staan en zet je handen in je zij.
- Duw je bekken naar voren terwijl je je bovenlichaam naar achteren brengt. Je maakt je onderrug hiermee extreem hol.
- Trek hierbij ook je schouders naar achteren, maar houd deze wel laag.
- Houd deze positie een 10 -15 seconden vast en herhaal de oefening 3 keer.

