



BEWEEGSCHEMA'S VOOR KANTOORWERKERS

Heb jij een zittend beroep dan is het zeer belangrijk dat je tussendoor echt regelmatig beweegt. Wij geven je graag tips en met onderstaande schema's heb jij een houvast voor je dagelijkse beweging. Je kunt de schema's uitprinten en zelf invullen. In het eerste oranje vakje (voor de oefening) zet je de tijd waarop je de werkdag begint. Elk hokje is een half uur later. Het is dus de bedoeling dat je om het halve uur even een andere activiteit/beweging doet.

- Begin je werkdag altijd met beweging door wat oefeningen te doen of een wandeling te maken.
- Grijp elke gelegenheid aan om het zitten af te wisselen met een oefening of door staand of lopend te overleggen/vergaderen/telefoneren of door even te staan.

Misschien is niet elke oefening de juiste voor jou! Geen probleem bedenk een andere oefening die jij prettig vindt of pak wat te drinken of loop gewoon een rondje in de ruimte of loop de trap een paar keer op en af. Het is de bedoeling dat je in beweging blijft door om het halve uur te bewegen.

*Meer dan 70% van de werkenden mensen heeft een kantoorfunctie (bron: CBS). Dat wil zeggen dat meer dan 70% van de werkende mensen **structureel te veel zitten op een dag**. Australisch onderzoek heeft uitgewezen dat er een zogenaamde '**zitziekte**' bestaat. Volgens datzelfde onderzoek is in bijna 7 procent van alle sterfgevallen de zitziekte de oorzaak. Te lang achter elkaar zitten verhoogt de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. Er is ook een relatie te zien met **depressies**. Ook de **spierontwikkeling blijft achter**.*

SCHEMA 1



<p>Begin je dag met bewegen: Doe een 10 minuten ochtendyoga (rek- en strekoefeningen). Op YouTube vind je voorbeelden zoals deze video's 1 (Engels), 2 en 3.</p>	<p>Telefoneer staand.</p>	<p>Doe een huishoudelijke taak Zoals de was in de wasmachine doen, de vaatwasser uitruimen of een rondje stofzuigen. Ben je op kantoor doe de wallsit en wat stretchoefeningen om de boel soepel te houden.</p>
<p>Pak koffie of thee.</p>	<p>Haal wat water.</p>	<p>Haal wat water.</p>
<p>Oefening: stretch je rug 1. Blijf op twee benen staan of op twee billen zitten. 2. Buig ontspannen je rug zijwaarts naar links, zover als je kunt. Je voelt een stretch aan de rechterzijde van je rug. 3. Breng de rug weer rechtop. 4. Herhaal deze beweging aan de rechterkant, waardoor je aan de linkerkant van je rug een stretch voelt.</p>	<p>Gebruik je pauze om te bewegen: Ga lekker naar buiten en wandel 20 min</p>	<p>Bij deze oefening moet je één been strekken en rustig optillen. Houd hem even in de lucht, laat hem zakken, maar raak de grond niet aan voordat je hem weer omhoog tilt. Doe dit een stuk of 15 keer per been.</p>
<p>Neem een minipauze: Strek je benen voor 60 seconden.</p>	<p>Aanspannen en ontspannen van de billen: 5 tot 10 seconden vasthouden en weer ontspannen.</p>	<p>Sta op voor 60 seconden. Wanneer je gaat zitten strek je 1 been en maak je kleine bewegingen omhoog, strek daarna het andere been.</p>
<p>Ontspan je schouders: Trek je schouders op en laat ze los. Doe dit 10 keer achter elkaar.</p>	<p>Bel lopend.</p>	<p>Oefening: Hakken billen</p>
<p>Oefening: Lunges Let op: Het is van groot belang om de lunge goed uit te voeren anders kun je last krijgen van je knieën. Hier vind je een video van een goed voorbeeld. 1. Ga rechtop staan met je voeten vlak bij elkaar. 2. Stap met één been naar voren, buig je knie en zorg dat je met je onderbeen in een hoek van 90 graden staat. 3. Zak met je achterste been naar beneden tot de knie (bijna) de grond raakt. 4. Stap dan je been terug zodat je weer rechtop staat. 5. Wissel van been en herhaal de beweging 10 keer.</p>	<p>Oefening: Streck je pols! 1. Streck je arm recht voor je uit met je handpalm naar boven gedraaid. 2. Streck je vingers zo ver mogelijk naar je lichaam toe. 3. Pak met je andere hand je vingers vast en trek je hand nog iets verder naar je lichaam toe. 4. Je voelt nu de stretch over je hele arm en in je vingers. 5. Wissel na 5 seconden van arm.</p>	<p>1. Ga een stukje lopen in een rustig tempo. 2. Houd je bovenlichaam recht. 3. Tik tijdens het lopen om en om met je rechter- en linkerhaken je bil aan. 4. Herhaal dit voor 1 minuut.</p> <p>Ga een rondje wandelen na je werk.</p>

SCHEMA 2



<p>Begin je dag met bewegen: Loop een rondje voor de start van je werk. Als je thuis werkt kan je de oorspronkelijke reistijd gebruiken om te wandelen.</p>	<p>Strek je bovenlichaam uit! Leun achterover zodat je onderrug strekt. Dan strek je je armen horizontaal naast je en draai je kleine rondjes.</p>	<p>Oefening: Pigeon Pose Stretch 1. Ga op je bureaustoel zitten. 2. Leg je enkel op de knie van het andere been. 3. Blijf rechtop zitten of buig wat voorover voor meer spanning op de spieren. 4. Houd dit 30 seconden vast en wissel dan van been.</p>
<p>Pak koffie of thee.</p>	<p>Span je billen aan: vasthouden en weer ontspannen 5 tot 10 seconden</p>	<p>Sta even op (bijv. om wat fruit te pakken).</p>
<p>Ga even staan. Wanneer je gaat zitten druk je jezelf op via het zitvlak of leuning</p>	<p>Gebruik je pauze om te bewegen: Doe een lunchwandeling en gebruik een stappenteller of de "ommetje" app, leuk om samen met collega's te doen</p>	<p>Sta op voor 60 seconden.</p>
<p>Oefening: muurzitten 1. Ga met je rug tegen een muur staan. 2. Zak door je knieën alsof je gaat zitten in een hoek van 90 graden. 3. Houd dit 60 seconden vast en herhaal dit 2-3 keer.</p>	<p>Ontspan je schouders: Trek je schouders op en laat ze los. Doe dit 10 keer achter elkaar.</p>	<p>Loop een rondje Door je huis (ruim gelijk je werkplek op!) of op kantoor naar een collega toe.</p>
<p>Strek je benen! Ga even staan en til je been op, strek het en zet weer neer. Wissel af met je andere been en doe dit een paar keer.</p>	<p>Vergader/ telefoneer staand. 1. Zet je handen op de uiteinde van de stoel, vingers wijzen naar voren. 2. Strek je benen volledig naar voren. 3. Dip met een rechte rug naar beneden en zorg ervoor dat je ellebogen naar achteren buigen. 4. Zak langzaam naar beneden 5. Duw jezelf weer recht omhoog</p>	<p>Oefening: Push-up! Hoe vaak kun jij jezelf opdrukken? 1. Ga op je knieën zitten en zet je handen op schouderbreedte op de grond. 2. Strek je benen van de grond en duw je lichaam van de grond in een rechte lijn: een hoge plank. 3. Laat je vervolgens langzaam door je armen zakken totdat je net boven de vloer komt. Raak de grond niet aan. Beweeg hierbij alleen je armen, houd je lichaam sterk en stil. 4. Druk je vervolgens langzaam en gecontroleerd weer op tot je in de starthouding komt. 5. Probeer deze oefening 5-10 keer (of vaker!) te herhalen. Is deze oefening te zwaar? Houd je knieën op de grond en je voeten in de lucht terwijl je jezelf opdrukt.</p>
<p>Oefening: planken 1. Plaats je onderarmen op de grond. 2. Duw jezelf omhoog in een push-up houding en houd je rug recht, zoals een plank! 3. Probeer dit 60 seconden (of 2 x 30 seconden) vol te houden.</p>	<p>Sta even op (bijv. om je glas water te vullen). Zodra weer je gaat zitten squat je 5 keer tot het zitvlak van de stoel.</p>	<p>Doe een mini-workout Na je werkdag (tip: op YouTube zijn veel oefeningen te vinden die je kan doen).</p>