

# 10 makkelijke manieren voor beweging op kantoor



Overall gezonder werken

› Meer comfort › Minder klachten › Hogere productiviteit

## 1 Neem de trap

Bijna ieder kantoor heeft wel een trap, ideaal om de beentjes aan het werk te houden.

## 2 Loop naar een collega

E-mail, telefoon, whatsapp, gooi het allemaal overboord en neem de benenwagen naar je collega.

## 3 Schommel de benen

Steun op 1 been en laat je andere been rustig heen en weer zwiepen.

## 4 Wandel tijdens de pauze

Je ziet ze vaak, wandelaars tijdens de pauze. Verzamel wat collega's en doe een rondje tijdens de lunch.

## 5 Neem wat taken op je

Als baas van het printpapier, zakken Cup-A-Soup en rondjes koffie blijf jij wel in beweging.

## 6 Speel voet alfabet

Maak met je voeten het alfabet op de grond. Pak eerst de ene voet, dan de andere.

## 7 Maak cirkels met je armen

Houd je armen naast je, parallel aan de vloer en maak kleine cirkels. Als het makkelijk is maak je wat grotere cirkels.

## 8 Telefoneer staand

Heb je een (draadloze) headset? Sta dan op tijdens het bellen en loop een rondje indien de set draadloos is.

## 9 Ruim je werkplek op

De makkelijkste manier om te blijven bewegen en om je werkplek netjes te houden.

## 10 Span je spieren aan

Billen aanspannen, hielen optillen, schouders ophalen, borst breed maken/aanspannen.

## Bonus Bureaustoel squat

Zak door je knieën tot je kont de zitting van je stoel raakt. Zodra je die voelt ga je weer recht overeind staan.