



BEWEEGSCHEMA'S VOOR KANTOORWERKERS

Om je alvast op weg te helpen vind je hieronder twee voorbeelden van beweegschema's, waarin we een overzicht van oefeningen per half uur geven. De beweegschema's houden een werkdag aan van 09.00 tot 17.30 uur, maar pas het schema vooral aan op je eigen werkdagritme. We adviseren om het bewegen gedurende een werkdag op te bouwen:

- ➔ Begin met bewegen door bijvoorbeeld voor de werkdag oefeningen te doen of een wandeling te maken. In de ochtend kun je een keer een oefening doen en in de middag ook.
- ➔ Breid dit vervolgens uit naar twee keer in de ochtend en twee keer in de middag een oefening doen.
- ➔ Grijp elke gelegenheid aan om het zitten af te wisselen met een oefening of door staand of lopend te overleggen/vergaderen of door even te staan.

Zijn niet alle oefeningen haalbaar voor jou? Geen zorgen, wissel die dan om met vaker een glas water pakken of even opstaan en lopen. Het belangrijkste is dat je regelmatig in beweging blijft. Zo wordt de stap om elk half uur te bewegen kleiner.

ELK HALFUUR EVEN BEWEGEN

**ZET OOK
DE STAP!**

SCHEMA 1 BEWEEGSCHEMA TIJDENS JE WERKDAG (KANTOOR/THUISWERKPLEK)

*Kruis aan wat je hebt gedaan / *Pas tijden aan op eigen werkdagritme

8:30	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 .	11:30	Bel staand.	15:00	Doe een huishoudelijke taak Zoals de was in de wasmachine doen, de vaatwasser uitruimen of een rondje stofzuigen.
9:00	Pak koffie of thee.	12:00	Haal wat water.	15:30	Haal wat water.
9:30	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 rechterzijkant 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.	12:30 13:00	Gebruik je pauze om te bewegen: Doe een aantal oefeningen, zoals bijvoorbeeld in de eerste vijf video's van deze afspeellijst .	16:00	Loop bij een bilateraal overleg buiten.
10:00	Neem een micropauze: Strek je benen voor 60 seconden.	13:30	Aanspannen en ontspannen van de billen: 5 tot 10 seconden vasthouden en weer ontspannen.	16:30	Sta op voor 60 seconden.
10:30	Ontspan je schouders: Trek je schouders op en laat ze los. Doe dit 10 keer achter elkaar.	14:00	Bel lopend.	17:00	Oefening: Hakken billen 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 linkerhak je bil aan. 4. Herhaal dit voor 1 minuut.
11:00	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.	14:30	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.	17:30	Ga een rondje wandelen na je werk.

ELK HALFUUR EVEN BEWEGEN

**ZET OOK
DE STAP!**

SCHEMA 2 - MEER INTENSIEF BEWEEGSCHEMA TIJDENS JE WERKDAG (KANTOOR/THUISWERKPLEK)

*Kruis aan wat je hebt gedaan / *Pas tijden aan op eigen werkdagritme

8:30	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.	11:30	Strek je bovenlichaam uit! Leun achterover zodat je onderrug strekt.	15:00	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.
9:00	Pak koffie of thee.	12:00	Span je billen aan: 5 tot 10 seconden vasthouden en weer ontspannen.	15:30	Sta even op (bijv. om wat fruit te pakken).
9:30	Ga even staan.	12:30 13:00	Gebruik je pauze om te bewegen: Doe een lunchwandeling (en gebruik een stappenteller).	16:00	Sta op voor 60 seconden.
10:00	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.	13:30	Ontspan je schouders: Trek je schouders op en laat ze los. Doe dit 10 keer achter elkaar.	16:30	Loop een rondje Door je huis (ruim gelijk je werkplek op!) of op kantoor naar een collega toe.
10:30	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.	14:00	Vergader staand.	17:00	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 je zelf opdrukt.
11:00	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.	14:30	Sta even op (bijv. om je glas water te vullen).	17:30	Doe een mini-workout Na je werkdag (tip: op YouTube zijn veel oefeningen te vinden die je kan doen).