Maandag 9 november

Druk op de pauzeknop!

5 minuten stoelyoga

Een volle agenda? Juist op drukke dagen is het fijn om even te bewegen. Met deze drie eenvoudige oefeningen breng je wat beweging in je werkdag en neem je vijf minuten afstand van je werkzaamheden. Het enige wat je nodig hebt, is je bureaustoel.

Langdurig in dezelfde houding zitten kan bijdragen aan lichamelijke klachten. Even bewegen zorgt voor afwisseling en kan helpen om vermoeidheid te verminderen.

Jouw challenge: 5 minuten stoelyoga!

1 Schouders los

Ga rechtop zitten met je voeten op de grond. Trek je schouders rustig omhoog en rol ze vervolgens naar achteren en omlaag. Herhaal dit tien keer.

2 Nek ontspannen

Laat je schouders zakken en kantel je hoofd voorzichtig naar één schouder. Houd dit tien seconden vast en wissel van kant. Herhaal aan beide kanten.

3 Zijwaarts rekken

Zit rechtop en strek één arm omhoog. Buig rustig een klein stukje opzij, zonder je lichaam te forceren. Houd dit tien seconden vast en wissel van kant.

Geen zin in stoelyoga?

Neem dan vijf minuten pauze. Haal een kop koffie of thee en maak een praatje met een collega over iets anders dan werk.

Kleine moeite, groot effect

Een campagne van OVAL