ZET OOK DE STAP!

WERKEN = BEWEGEN CHALLENGE

VOOR BEELDSCHERMWERKERS OP KANTOOR EN THUIS

Ontzettend goed dat je meedoet aan de Challenge! Maak de activiteiten onderdeel van je werkritme en probeer elk halfuur even te bewegen. Kruis aan wat je hebt gedaan.

B	I	N	G	O
Haal een glas water.	Doe een overleg staand.	Maak een lunchwandeling.	Haal je schouders op! Zit rechtop, trek je schouders omhoog en laat ze weer zakken. Herhaal deze beweging vijf keer.	Bel staand in plaats van zittend.
Loop bij een bilateraal overleg buiten een klein rondje.	Doe een huishoudelijke taak. Je kunt bijvoorbeeld de vaat opruimen, de was doen of even stofzuigen.	Ruim je werkplek staand op.	Span je billen 5 tot 10 seconden aan en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Sta even op om bijvoorbeeld wat fruit te pakken.
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.	Rek je rug: Zit rechtop en beweeg je rug langzaam van links naar rechts. Herhaal dit vijf keer.	Wissel even van houding. Ga bijvoorbeeld even kort staand werken of recht je rug als je zittend werkt.	Neem een micropauze, sta voor 30 seconden op. Je kunt je armen langs je zij laten hangen.	Haal een kop koffie of thee.
Loop een rondje door het kantoor of je huis.	Sta rechtop en laat je armen langs je zij hangen. Schud deze los voor 30 seconden.	Doe de 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.	Begin je dag met bewegen: Loop of fiets naar werk of gebruik het openbaar vervoer. Als je thuiswerkt, kun je de dag starten met een wandeling.	Strek je bovenlichaam uit! Leun achterover zodat je je onderrug strekt.
Neem de trap op kantoor of thuis! Loop deze twee keer op en af. Heb je geen trap? Loop dan een rondje door het kantoor of je huis.	Ga planken 1. Ga op de grond liggen met je gezicht naar beneden. 2. Buig je ellebogen in een hoek van negentig graden, zodat ze op dezelfde hoogte als je schouders staan. 3. Maak een rechte lijn van je lichaam, waarbij je wordt ondersteund door je onderarmen en je tenen. Probeer deze houding 1 minuut vast te houden.	Beweeg ook na werk: zo kun je bijvoorbeeld een wandeling maken, een korte work-out doen of een rondje fietsen.	Ga 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.	Bel lopend in plaats zittend.

DAG 5

HTTPS://WWW.ZETOOKDESTAP.NL/

ZET OOK DE STAP!

WERKEN = BEWEGEN CHALLENGE

VOOR CHAUFFEURS

Ontzettend goed dat je meedoet aan de Challenge! Pas het schema vooral aan op je eigen rooster. Omdat het voor chauffeurs niet mogelijk is om tijdens het werk frequent op te staan van de chauffeurs-stoel is het van belang om ook tijdens de uren dat je rijdt zoveel mogelijk actief te zijn.
Het spreekt vanzelf dat dit niet kan tijdens het rijden zelf, maar wellicht wel tijdens gedwongen, korte rijpauzes, zoals in files en het wachten voor een stoplicht.

B	I	N	G	O
Haal je schouders op: zit rechtop, trek je schouders omhoog en laat ze weer zakken. Herhaal deze beweging vijf keer.	Rek de schouder- en nekspieren: zit rechtop, beweeg voorzichtig je hoofd langzaam van links naar rechts en terug, herhaal deze beweging vijf keer.	Breng een deel van je ochtendpauze staand door. Drink bijvoorbeeld je kop koffie of thee staand op.	Span en ontspan de buikspieren. Zit tijdens de rit rechtop en span de buikspieren 5 tot 10 seconden aan en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Drink een glas water staand op.
Begin je dag met bewegen: Loop of fiets naar werk of gebruik het openbaar vervoer.	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.	Span en ontspan je billen. Houd 5 tot 10 seconden de beweging vast en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Buig je romp langzaam naar links en rechts. Herhaal deze beweging drie keer.	Beweeg je hoofd langzaam van links naar rechts. Herhaal deze beweging drie keer.
Stap 10 keer op en af van de laadklep of opstap van de vrachtwagen, bus of heftruck.	Span en ontspan de buikspieren. Zit tijdens de rit rechtop en span de buikspieren 5 tot 10 seconden aan en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Maak een lunchwandeling.	Drink een kop koffie of thee lopend op.	Trek je schouders enkele keren op en laat ze weer los en beweeg de schouders van achteren naar voren.
Span en ontspan je billen. Houd 5 tot 10 seconden de beweging vast en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Ga met een been op de onderste trede van de cabinetrap staan en zak door de knie, doe dit 10 keer en wissel van been.	Draai rondjes met je schouders. Herhaal deze beweging vijf keer.	Trek je kin in en duw de kin naar voren. Herhaal deze beweging vijf keer.	Beweeg ook na werk: zo kun je bijvoorbeeld een wandeling maken, een korte work-out doen of een rondje fietsen.
Buig je hoofd opzij van links naar rechts en terug.	Begin je dag met wagen zitten. Ga met je rug tegen de bus of vrachtwagen staan en zak door je knieën alsof je gaat zitten. Doe deze activiteit 60 seconden.	Doe 10 pushups op een vrachtwagen wiel, laadklep of een platte ondergrond naast de vrachtwagen, bus of heftruck.	Doe jumping squats 1. Plaats je voeten op schouderbreedte. 2. Doe een squat naar beneden. 3. Duw jezelf weer omhoog en spring de lucht in. Kom gecontroleerd terug op de grond. 4. Herhaal deze activiteit 10 keer.	Strek je van top tot teen uit: ga op je tenen staan en strek je armen zo hoog mogelijk boven je hoofd. Kom langzaam terug op je voeten en herhaal de beweging nog twee keer.

DAG 5