



VOOR KANTOOR- EN THUISWERKERS

Ontzettend goed dat je meedoet aan De Nationale Bewegminuut!
Maak bewegen onderdeel van je werkritme en probeer elk halfuur even te bewegen. Sla deze afbeelding op in je telefoon, zodat je deze kunt bewerken.
Vandaag doe je de vijf gekleurde vakjes. Kruis aan welke 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 op en doe de Nationale Bewegminuut.
Sta op en doe De Nationale Bewegminuut.	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 samen met in plaats van voor collega's.
Loop een rondje door het kantoor of thuis.	Schud de armen los. 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.	Sta op en doe De Nationale Bewegminuut.
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.	Sta op en doe De Nationale Bewegminuut.	Sta op en doe De Nationale Bewegminuut.	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.	Bel lopend in plaats van zittend.