

STA OP. DOE DIT.

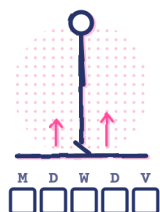
Oefeningen voor de ruimte naast je bureau. Plak dit op je monitor.



STOELSQUAT

10 HERH.

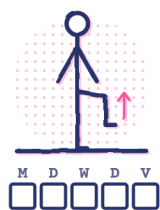
Zak naar achteren richting de stoel, sta weer rechtop.



STAANDE KUITHEFFING

15 HERH.

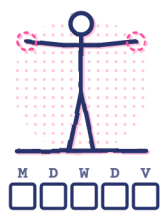
Kom op je tenen omhoog en zak dan langzaam weer omlaag.



STAAND MARCHEREN

20 HERH.

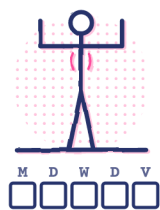
Knieën hoog, armen zwaaiend, eerst de ene kant en dan de andere.



ARMCIRKELS

10 HERH.

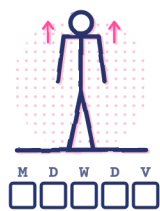
Armen opzij, kleine cirkels, elke keer iets groter.



BORSTOPENER

20 S

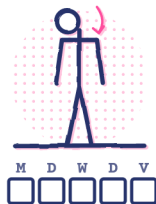
Armen omhoog als een doelpaal, knijp je schouderbladen samen, houd 20 seconden vast.



SCHOUDEROPHALEN

12 HERH.

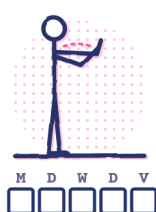
Schouders naar je oren, laat ze dan zakken.



NEK ZIJWAARTS REKKEN

15 S PER KANT

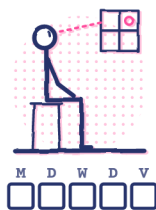
Oor naar schouder, 15 seconden per kant.



POLS- EN ONDERARMSTREK

15 S PER KANT

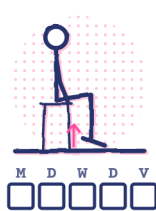
Arm gestrekt, vingers omhoog, trek ze met de andere hand zachtjes terug. 15 seconden per kant.



20-20-20 OOGPAUZE

20 S

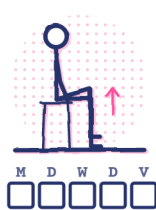
Kijk 20 seconden naar iets in de verte. Knipperen mag.



ZITTENDE KUITHEFFING

15 HERH.

Hielen omhoog, hielen omlaag, zonder je stoel te verlaten.



ZITTEND MARCHEREN

20 HERH.

Zit rechtop en til één knie op, dan de andere.

