



**Neem elk uur een micropauze. Voer dan twee oefeningen uit.**

Meer informatie op: [www.fitforwork.nl](http://www.fitforwork.nl)



Trek uw schouders op en laat ze omlaag zakken. Adem uit bij het ontspannen.

1 - 20



Ga goed rechtop zitten en trek uw schouderbladen naar achteren en omlaag.

6 - 20



Ga goed rechtop zitten en draai met uw hoofd zo ver mogelijk over uw schouder. Doet u daarna de oefening met de andere kant.

2 - 20



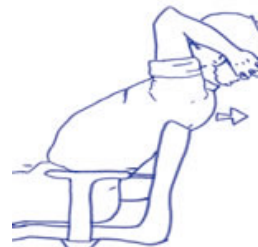
Houdt uw arm gestrekt recht voor u en pak met uw andere hand uw vingers vast en trek deze naar u toe.

7 - 20



U houdt met een hand de zitting vast van de stoel waar u op zit. Met de andere hand pakt u het achterhoofd. Vervolgens trek u het hoofd met de kin richting de oksel. Dit houdt u 15 seconden vast en doet vervolgens de andere kant.

3 - 20



Plaats uw handen in uw nek en strek u naar achter toe uit met uw midden en bovengedeelte van uw rug over de rugleuning.

8 - 20



U gaat staan en ondersteunt met de handen de onderrug. U duwt uw handen naar voren en uw bovenlichaam naar achteren.

4 - 20



Pak met één hand, en gestrekte arm, op ooghoogte de deurpost vast en draai met uw lichaam van de hand weg.

9 - 20



Ga goed rechtop zitten, strek uw nek omhoog en een maak vervolgens een onderkin.

5 - 20



Doe uw armen over elkaar en strek uw ellebogen naar voren, maak uw rug bol.

10 - 20



Buig uw pols en houdt uw elleboog gestrekt. Pak met uw andere hand de hand vast en buig uw pols. Houdt u de rekoefening ongeveer 15 seconden vast.

11 - 20



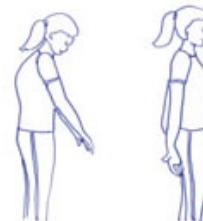
Leg uw onderarm met uw hand plat op tafel. Maak een vuist en til uw hand op. Uw onderarm beweegt niet mee. Leg vervolgens uw hand weer plat neer.

16 - 20



Doe voordat u begint met beeldschermwerk altijd een warming-up van uw polsen. Grijp uw vingers in elkaar en draai uw polsen losjes in het rond. Doe dit ongeveer 1 minuut.

12 - 20



Sta rechtop. Zwaai vanuit uw schouders uw armen losjes voor en achterwaarts.

17 - 20



Vouw uw handen in elkaar achter uw nek en breng uw ellebogen naar elkaar toe en daarna zo ver mogelijk naar achteren.

13 - 20



Knijp regelmatig losjes in een stressbal.

18 - 20



Zit rechtop en draai uw lichaam afwisselend zo ver mogelijk links en rechtsom.

14 - 20



Pak achter uw rug uw handen vast en druk uw schouderbladen omlaag en naar achter, breng uw borst vooruit.

19 - 20



Zit rechtop. Maak rondjes met uw schouders. Afwisselend voor en achterwaarts.

15 - 20



Leg één hand op uw schouderblad en pak met de andere hand uw pols vast. Trek uw elleboog achter uw hoofd langs.

20 - 20