

Werkpad

Margo van Mispelaar, arbeidsconsulent Werkpad vertelt

Bewegen is gezond! Vast ritme geeft structuur

Voor velen geldt momenteel dat we thuis zitten. Je probeert een poging om thuis te werken, je zou willen dat je werk hebt of jouw werk is niet vanuit huis te doen.

Het behouden van een vast ritme is daarom prettig en geeft structuur. Ik merk bij mijzelf dat ik ook beweging mis. Niet dat ik zo'n sporter ben, maar ik merk dat ik normaal veel meer beweeg. De tripjes door de gang naar de printer, het halen van een bakkie koffie, het lopen naar het bedrijfsrestaurant etc.

Dat bewegen gezond is, weten we al. Om dit te benadrukken hierbij nogmaals wat extra argumentatie waarom het juist nu van belang is! Bewegen:

1. Zorgt voor: **Ontspanning**
2. Geeft: **Energie**
3. Houdt je: **Gewicht op peil**

Daarom heb ik thuis vaste momenten ingepland om met mijn dochters een work-out te doen. Iedere dag is iemand anders verantwoordelijk. Naast het bewegen, ervaren we veel lol en gezelligheid. Graag deel ik wat oefeningen van onze work-out.

Oefening 1

Het is belangrijk om eerste even te rekken en strekken. Zet je benen iets uit elkaar. Zorg dat je helemaal rechtop staat. Schouders omlaag en zwaai even met je armen van voren naar achteren. Schud daarna één voor één je benen even los.

Adem diep in en rustig uit. Herhaal dit 3 x. Plaats daarna je armen langs de zijkant van je lijf met je handpalmen naar buiten toe. Terwijl je inademt beweeg je langzaam je handen omhoog tot boven je hoofd. Adem weer langzaam uit en breng je armen weer terug naar de zijkant van je lijf. Herhaal dit 10 x.

Oefening 2

Sta rechtop met je schouders omlaag en draai je schouders 10 x naar voren en draai ze daarna 10 x naar achteren toe.

Draai je hoofd rustig naar je linker schouder en weer rustig terug. Herhaal dit 5 x en daarna kan je het herhalen voor je rechter schouder.

Oefening 3

Voor iedereen die een trap in huis heeft. Stap met je linker been op de eerste trede en zet hem daarna weer op de grond. Herhaal dit 15 x en doe daarna dezelfde oefening met je rechter been. Heb je lange benen dan kan je ook je voet op de 2^e trede plaatsen.

Geen trap, dan kan je ook je been gebogen optrekken. Voor sommigen is het dan handig om de muur iets vast te houden voor balans.

Variatie kan je aanbrengen door je linker been gebogen op te trekken en wat naar rechts toe te draaien. Terwijl je dat doet, breng je jouw rechter arm in een hoek van 90 graden naar je been toe. Je werkt hierbij kruislings. Deze kant kan je 10 x doen en daarna herhaal je dit met je andere been en arm.

Oefening 4

Ga voor een muur of deur staan en doe 1 stap achteruit. Ga met je benen wijd staan. Plaats je armen ter hoogte van je schouders tegen de muur aan. Span je lijf aan, ga met je neus naar de muur toe. Hierbij buig je armen en trek je je schouders naar elkaar toe. Daarna strek je je armen weer uit. Dit is een soort van opdrukken maar dan tegen de muur aan.

Is deze oefening te makkelijk, doe dan nog een stapje achteruit. Ga dan op je tenen staan, span je lijf aan en ga met je neus naar de muur toe. Het is belangrijk dat je de oefeningen rustig uitvoert. Je kunt deze oefening 2 x 10 doen.

Mocht je kinderen in huis hebben dan werkt lekker met z'n allen dansen door de kamer op muziek ook altijd goed! Tip: doe zo nodig de gordijnen dicht 😊

Als je niet helemaal uit mijn omschrijving komt dan hoor ik het graag. Ook feedback op de oefeningen en leuke andere suggesties zijn welkom! Ik ben bereikbaar via mvmispelaar@bartimeus.nl of je mag het delen met je vaste consulent.

Fijne work out gewenst!

Sportieve groet van team Werkpad!