

STRETCHEN AAN JE BUREAU

Kantoorergonomie

OEFFENINGEN



Algemene aanbevelingen

- Stretchen, bewegen en van houding veranderen vermindert de belasting op je lichaam.
- Ga eerst rechtop zitten, los van de rugleuning. Ontspan je lichaam.
- Voer de oefeningen 3 tot 5 maal ontspannen uit.
- Houd de extreme stand 12 seconden aan, en keer telkens terug naar de beginpositie.
- Veer niet heen en weer.
- Voer deze oefeningen dagelijks of meermaals per dag uit. Dat kan op elk moment van de dag.
- Je kan alle oefeningen ook staand uitvoeren.

Beginpositie



OEFENING 1 Nek

Rotatie hoofd

- ✓ Draai je hoofd naar links.
- ✓ Draai je hoofd naar rechts.



OEFENING 2 Nek

Zijwaarts en voorwaarts buigen hoofd

- ✓ Beweeg je rechteroor naar je rechterschouder.
- ✓ Breng je kin naar je schouder.
- ✓ Houd je achterhoofd vast met je rechterhand.
Trek voorzichtig je hoofd naar beneden en houd aan.
- ✓ Doe dezelfde oefening naar links.



OEFENING 3 Nek

Voorwaarts buigen hoofd

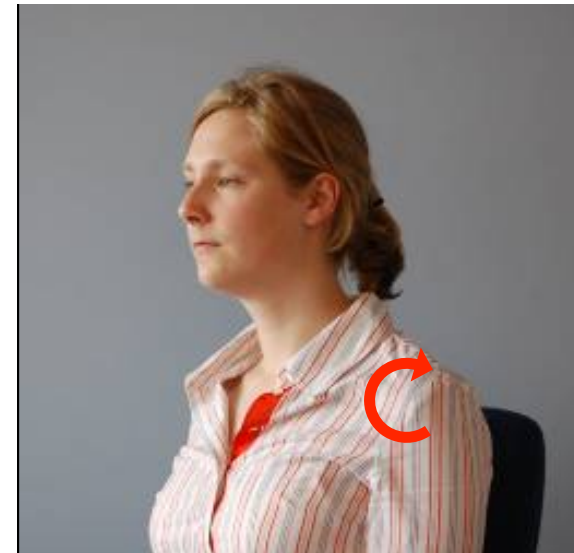
- ✓ Houd je achterhoofd met beide handen vast.
- ✓ Breng je ellebogen samen.
- ✓ Trek je hoofd naar beneden en houd aan.
- ✓ Keer traag terug naar de beginpositie.



OEFENING 4 Schouders

Schouders losdraaien

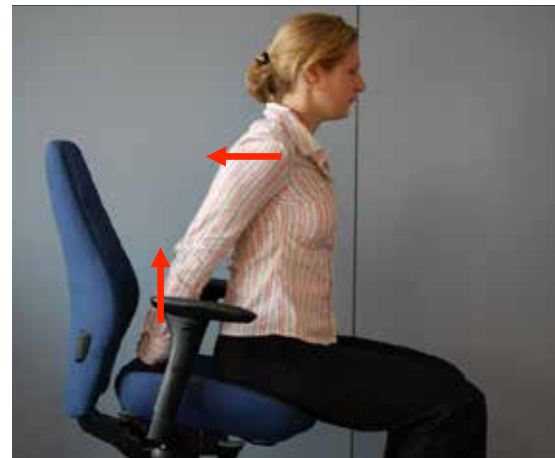
- ✓ Maak grote cirkels met beide schouders in voorwaartse richting.
- ✓ Maak dezelfde beweging in achterwaartse richting.



OEFENING 5 Schouders en borst

Naar achter trekken van de schouders

- ✓ Ga vooraan op je stoel zitten.
- ✓ Breng je handen samen achter je rug.
- ✓ Duw je schouders naar achteren en je handen naar boven.
- ✓ Keer terug naar de beginpositie.



OEFENING 6 Polsen en vingers

Losmaken van de vingers

- ✓ Strek je linkerarm voor je uit met de handpalm naar voren.
- ✓ Trek je vingers 1 per 1 naar je lichaam toe.
- ✓ Herhaal deze oefeningen met je rechterarm.



OEFENING 7 Polsen

Losmaken van de polsen

- ✓ Haak je vingers in elkaar voor je lichaam.
- ✓ Draai je polsen rustig in alle richtingen.



OEFENING 8 Borst, schouders, onderarmen, rug

Oprichten/strekken romp

- ✓ Haak je vingers in elkaar op de schoot.
- ✓ Draai je handpalmen naar voren.
- ✓ Strek je armen opwaarts en maak je zo lang mogelijk.



OEFENING 9 Rug

Zijwaarts bewegen romp

- ✓ Hef je rechterarm op met de handpalm naar binnen gekeerd.
- ✓ Buig je romp en rechterarm naar links.
- ✓ Herhaal deze beweging met je linkerarm.



OEFENING 10 Rug

Bolle en holle rug maken

- ✓ Ga zo recht mogelijk zitten. Maak je groot, borst vooruit (holle rug, bekken naar voren gekanteld).
- ✓ Laat je armen hangen en je schouders zakken. Laat je volledig ineenzakken (bolle rug, bekken naar achteren gekanteld).

