



De Thuiswerker:

Thuiswerker beweeg jij nog genoeg?

Van een druk bestaan buitens huis naar het werken en hangen voor de buis!

Wist je dat gemiddeld 30 minuten bewegen per dag al bijdraagt aan een gezondere lifestyle en meer productiviteit.

Zet je zelf tijdens het thuiswerken in bewegen! Loop eens wat vaker om een glas water en pak de trap eens dubbel. Wist je dat 2 minuten traplopen al een positief effect heeft op de calorieverbranding. Doe je dit meerdere keren per dag dan heeft het een groot effect op je suiker.

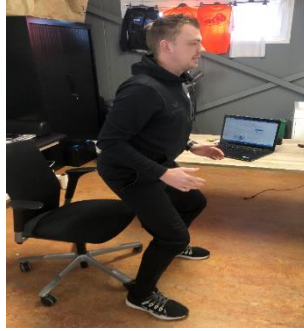
De buurtsportcoach daagt je uit om jezelf in beweging te zetten. Achter op deze flyer staan 4 oefeningen die je tijdens je werkdag regelmatig kan herhalen!

Wil je advies op maat? Neem dan contact op met de buurtsportcoach.

Bart@fitnessdedriehoek.nl – 0118-591334

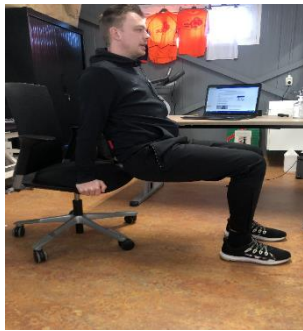
Oefening 1: Squat uit de stoel

3x 12 Herhalingen doe dit 3 maal per dag.



Oefening 2: Dippen

3x 12 Herhalingen doe dit 3 maal per dag.



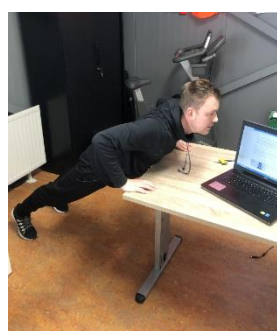
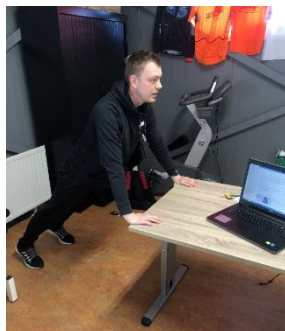
Oefening 3: 1 minuut freeze squat achter de stoel

Doe dit 6x per dag. 2 ochtend, 2 middag, 2 einde werkdag



Oefening 4: push up tegen bureau

3x 12 Herhalingen doe dit 3 maal per dag



En vergeet die trap niet te nemen! Blijf in beweging!