

# OEFENINGEN

## Werkplezier



**Live Well & Work Well**  
Praktische rek & strek oefeningen



## PRAKTISCHE REK EN STREK OEFENINGEN

### 1 **Ontlast belaste spieren** **pag. 3 - 7**

Een paar keren per week goede rek- en strekoefeningen doen verbetert de balans en de mobiliteit. Plan een korte actieve pauze en rek/strek de meest belaste spieren bij zittende beroepen.

### 2 **Mini break oefeningen** **pag. 8 - 9**

Eenvoudige oefeningen voor de schouders en de armen om bij een actieve thuiswerk situatie het lichaam tussendoor te bewegen en te ontspannen.

### 3 **Voorkom koude handen** **pag. 10 -11**

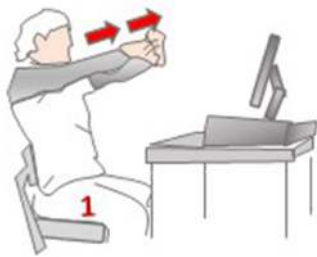
Heb je vaak last van koude handen? Goed ademen zorgt voor een betere doorbloeding én heeft invloed op elk proces in het lichaam! Plan 5 minuten in voor een simpele ademoefening!

**Unplug yourself for a moment.  
Luister naar het lichaam.**

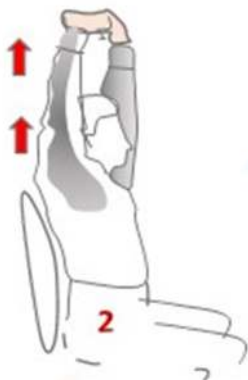


# 1 ONTLAST BELASTE SPIEREN

Heb je een aantal uren achter het bureau gezeten? Kies uit een aantal oefeningen. **Focus op de grijs aangegeven spiergebieden.** Rek en strek nooit tot het pijn gaat doen.



Adem rustig in. Vouw de handen met de vingers in elkaar met de handpalmen naar buiten. Strek op de uitademing de armen zover mogelijk naar voren. Breng de kin naar de borst en krom licht de bovenrug. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen rustig zakken. Herhaal 1x.



Adem rustig in. Zit goed rechtop met beide voeten op de grond. Vouw de handen met de vingers in elkaar met de handpalmen naar buiten. Strek op de uitademing beide armen langs de oren zover mogelijk omhoog. Het hoofd beweegt niet mee. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen. Herhaal 1x.



Sta rustig op. Plaats de rechterarm achter het hoofd langs op de linkerschouder en plaats de linkerhand op de rechterelleboog. Adem in en buig vanuit de zij rustig naar links. Houd de stretch 10 seconden vast. Adem uit en ga weer rechtop staan. Herhaal het bovenstaande met de linkerarm en de rechterhand.



Adem rustig in. Vouw de handen met de vingers in elkaar met de handpalmen naar buiten. Strek stand tijdens het uitademen de armen zover mogelijk naar boven. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen rustig zakken. Herhaal 1x.



Laat de armen langs het lichaam hangen. Adem rustig in en trek de ontspannen schouders in drie tellen op naar de oren. Houd 3 seconden vast. Adem uit en laat de schouders vallen. Herhaal 2x.



Breng beide armen op de rug. De rechterhand pakt de linkerarm bij de pols. Adem rustig in. Trek op de uitademing de linkerarm rustig naar beneden en een beetje naar rechts. Buig vanuit de nek het hoofd licht naar rechts. Het lichaam buigt niet mee. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem uit en laat de armen langs het lichaam hangen. Herhaal het bovenstaande met de andere arm.

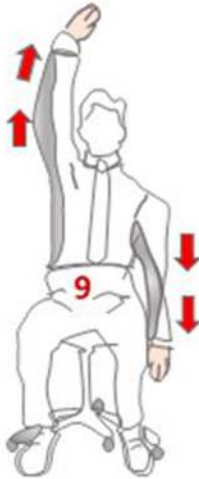


Breng de handen op borsthoogte en plaats ze tegen elkaar met de vingertoppen naar boven. Adem rustig in, de schouders zijn ontspannen. Duw tijdens de uitademing de handpalmen en de vingers met lichte druk tegen elkaar. Houd 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen. Herhaal 1x.



Breng de handen op borsthoogte en plaats ze tegen elkaar. Adem rustig in, de schouders zijn ontspannen. Zet de handpalmen en de vingers met lichte druk tegen elkaar. Adem uit en draai de handen van het lichaam af. Houd 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen. Herhaal 1x.





Adem rustig in. Ga zitten en strek tijdens het uitademen de ene arm naar boven en de andere arm langs het lichaam naar beneden. Het lichaam beweegt niet mee. Houd de stretch 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen. Herhaal het bovenstaande met de andere arm.



Ga goed op de stoel zitten met beide voeten op de grond. Adem rustig in. Pak beide handen achter de rug vast met de handpalmen naar buiten en de vingers in elkaar. Strek op de uitademing de schouders naar achteren, de borstkas naar voren en de armen naar beneden. Het hoofd beweegt niet mee. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen. Herhaal 1x.



Ga goed op de stoel zitten. Plaats de linkerhand op de linkerheup, kruis het linkerbeen op de rechterknie en plaats de rechterhand op de linkerknie. Adem rustig in. Trek op de uitademing de linkerarm rustig naar achteren en trek met de rechterhand de linkerknie naar rechts. Het hoofd en het bovenlichaam draaien mee naar links. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast.



Ga voor op de stoel zitten met beide voeten op de grond. Breng de handen naar de heupen en adem rustig in. Bij het uitademen het hoofd licht naar achteren buigen en de schouderbladen naar achteren samendruwen. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem weer in en laat het hoofd en de armen rusten. Herhaal 1x.



Sta rustig op en adem in. Buig het hoofd naar rechts en laat het rechteroor rustig richting de rechterschouder zakken. Het lichaam beweegt niet mee. Houd de stretch 5 seconden vast. Breng het hoofd rustig naar het midden. Herhaal het bovenstaande aan de andere kant.



Adem rustig in. Laat beide armen langs het lichaam hangen. Adem uit. Schud rustig 10 seconden vanuit de polsen de handen heen en weer. Adem weer in en laat de handen hangen. Herhaal 1x.



## 2 MINI BREAK OEFENINGEN

Eenvoudige oefeningen voor de schouders en de armen om verkramping te voorkomen. **Focus op de grijs aangegeven spiergebieden.** Rek en strek nooit tot het pijn gaat doen.

### Schouders ophalen

Adem in. Haal de schouders in drie rustige tellen omhoog naar de oren. Adem uit en laat de schouders vallen.

### Rondjes draaien

Zit rechtop. Draai rondjes met de schouders. Beweeg naar boven, naar achteren, naar beneden en naar voren. Afwisselend voor- en achterwaarts.

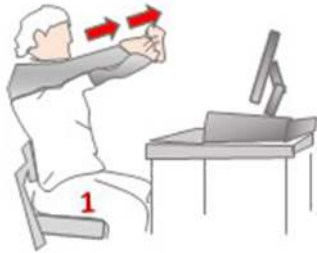
### Duwen

Breng de handen naar de heupen en adem diep in. Bij het uitademen de kin lichtjes intrekken. Schouderbladen naar achteren brengen en samenduwen. En ontspan.

### Tip!

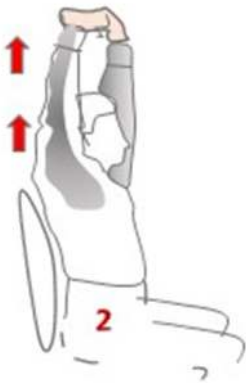
Strek ieder uur even de benen.  
Loop tijdens het bellen.  
Haal regelmatig wat te drinken.





### Front stretch

Adem rustig in. Vouw de handen met de vingers in elkaar met de handpalmen naar buiten. Strek op de uitademing de armen zover mogelijk naar voren. Breng de kin naar de borst en krom licht de bovenrug. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen rustig zakken.



### Top-bottom

Adem rustig in. Zit goed rechtop met beide voeten op de grond. Vouw de handen met de vingers in elkaar met de handpalmen naar buiten. Strek op de uitademing beide armen langs de oren zover mogelijk omhoog. Het hoofd beweegt niet mee. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen.



### Up-down

Adem rustig in. Ga zitten en strek tijdens het uitademen de ene arm naar boven en de andere arm langs het lichaam naar beneden. Het lichaam beweegt niet mee. Houd de stretch 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen. Herhaal met de andere arm.



### Laid back

Ga goed op de stoel zitten met beide voeten op de grond. Adem rustig in. Pak beide handen achter de rug vast met de handpalmen naar buiten en de vingers in elkaar. Strek op de uitademing de schouders naar achteren, de borstkas naar voren en de armen naar beneden. Het hoofd beweegt niet mee. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Adem in en laat de armen langs het lichaam hangen.



### 3 VOORKOM KOUDE HANDEN

Met een simpele adem oefening breng je jezelf tot rust, stimuleer je de doorbloeding en verhoog je het concentratievermogen. Een goede ademhaling is diep, langzaam, onhoorbaar en moeiteloos.

#### Verbeter de doorbloeding van de handen

Door de drukte van het leven ademen wij sneller, vaker en oppervlakkiger. De balans tussen zuurstof en CO<sup>2</sup> in het lichaam wordt hierdoor verstoord. Daarnaast krijgen wij door veel bureauwerk vaker last van koude handen. Dit komt door een verminderde doorbloeding. Je kunt de doorbloeding gemakkelijk stimuleren door de werkplek ergonomisch in te stellen, rek- en strekoefeningen te doen en door te focussen op een goede ademhaling. Goed ademen zorgt voor een betere doorbloeding én ademhaling heeft invloed op elk proces in het lichaam!

#### Een goede ademhaling is belangrijk

Hoe weet je of je verkeerd ademhaalt? Als je via de mond inademt, regelmatig zucht/gaapt, vaak en snel ademhaalt, soms een licht gevoel in het hoofd hebt, veel geluid maakt tijdens het ademen en de adem inhoudt of onregelmatig ademt. Een goede ademhaling is diep, langzaam, onhoorbaar en moeiteloos. Adem ontspannen in via de neus en gebruik buik- of flankademhaling.

Er zijn drie manieren van ademen: borstademhaling (nee), buikademhaling (ja) en flankademhaling (ja).

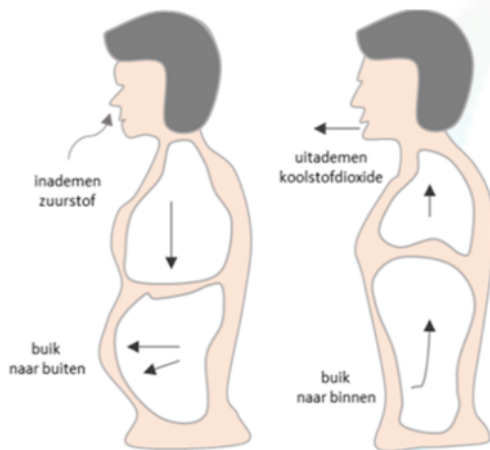
#### Tip!

Gebruik bij koude handen of voeten een verwarmde muismat, bureau-onderlegger of vloermat.



Bij de borstademhaling wordt de borstkas door de nek-, schouders- en rugspieren omhoog getrokken. Deze ademhaling wordt de ‘hoge ademhaling’ genoemd en komt vaak voor bij stress. Spieren worden extra belast en de ademhaling is snel en oppervlakkig waardoor zuurstoftoevoer minder groot is.

**Buikademhaling** is de natuurlijke manier om te ademen. De ademhaling is vanuit het middenrif door de navel naar buiten te duwen. De longen werken optimaal, de organen worden gemasseerd en deze ademhaling maakt vanzelf rustiger.



**Buikademhaling oefening:** Ga liggen op de rug en leg ter hoogte van de navel de handen op elkaar. Adem in door de neus en duw de handen op de buik omhoog. Adem uit door neus of mond en duw de buik weer naar beneden. Pauzeer totdat de volgende ademhaling opkomt. Blijf druk op de buik houden en adem weer diep in. Lukt de

buikademhaling liggend goed, oefen het daarna zittend en staand.

De **flankademhaling** is ook een goede manier om de doorbloeding te stimuleren. Bij elke inademing zet de ribbenkast uit. Deze ademhaling is efficiënt bij bewegen en spreken.



**Flankademhaling oefening:** Ga staan en leg de handen met de duimen op de rug en de vingers naar voren op de zijkant/voorkant van de ribbenkast. Adem rustig in door de neus en maak de ribbenkast groter. Adem uit door neus of mond en laat de ribben zakken. Pauzeer totdat de volgende ademhaling opkomt. Lukt de flankademhaling staand goed, oefen het daarna zittend en liggend.

# Sharing & Caring



In 2006 is Stoelmassage op Locatie opgericht door Maureen Kessing. Van jongs af is haar interesse voor massages gevoed binnen de warmte en de geborgenheid van het Indische gezin waarin zij opgroeide.

Haar missie is om werkplezier en vitaliteit te bevorderen door stoelmassages bij bedrijven en evenementen te verzorgen. Met veel plezier deelt zij haar kennis en ervaring.

**‘Samenspel onthult de schoonheid van het leven.’**

*Maureen Kessing*

