

Deskercises: 10 oefeningen 'behind your desk'!

Door de Corona Crisis zijn we helaas allemaal genoodzaakt om veel meer te zitten dan we gewend zijn. Teveel uur achter elkaar zitten doet geen goed voor je gezondheid, het brengt onder andere je bloedsomloop omlaag. Goede reden dus om met regelmaat bewegen te bewegen en een workout te doen om die bloedsomloop weer omhoog te gooien! Geen zin om dit na je werkdag te doen? Geen probleem, deze oefeningen doe je gewoon tussendoor.

1. Arm stretch

Bevordert de flexibiliteit van je polsen en armen en zorgt voor ontspanning.
Het geeft je nieuwe energie en helpt stijve spieren ontspannen!

- Reik met je rechterarm zo ver als je kunt uit naar je linker arm.
- Gebruik je linker elleboog om je rechterarm te ondersteunen.
- Houd 5 seconden vast voordat je loslaat.
- Herhaal 8-10 keer en herhaal aan de andere zijde.



2. **Booty klemmen**

Voor het verstevigen van je billen, zonder dat iemand het ziet.

Squeeze in a little bit of your time en squeeze die billen bij elkaar!

- Knijp je billen bij elkaar.
- Houd ze bij elkaar voor 10 seconden en laat dan los.
- Herhaal 8-10 keer of totdat je merkt dat je bilspieren vermoeid raken.



3. **Buikspier twister**

Versterk je buikspieren en verminder lage rugklachten!

- Ga zitten op het randje van je stoel met een rechte rug en plaats je armen gekruist voor je borst.
- Terwijl je inademt, span je je buikspieren aan.
- Adem langzaam uit terwijl je je spieren weer ontspant en span ze weer (net wat extra) aan terwijl je schuin naar rechts beweegt met je bovenlichaam.
- Adem weer in en beweeg terug naar de startpositie.
- Herhaal beiderzijds, 10 keer.



4. Taille trainen

Bang dat je door het vele zitten straks je taille niet meer zichtbaar is?
Versterk je rompspieren en verminder je tailleomvang.

- Ga rechtop zitten.
- Draai zover als je kunt naar links.
- Houd deze positie 5 seconden vast en knijp nog even wat extra in je schuine buikspieren, ga terug naar startpositie, en herhaal aan de andere zijde.



5. Leg extension

Je benen raken niet alleen vermoeid van wandelen, maar ook van veel zitten en niks doen. Breng je benen lekker in beweging met de volgende oefening.

- Ga zitten op het randje van je stoel en plaats je armen naast je.
- Strek je rechterbeen uit terwijl je been recht houdt en je hiel op de grond.
- Breng je andere been in de lucht, zo ver als je kan terwijl je rug recht blijft.
- Tel tot 3 en breng je been weer naar beneden.
- Herhaal aan beide kanten 10 keer, 2-3 sets.



6. Stoel slide

Train de achterzijde van je bovenbenen, terwijl je erop zit!

- Draag sokken of plaats een handdoek op de grond op een kleine afstand van je stoel, en plaats beide benen voor je.
- Gebruik je benen om de handdoek naar de stoel te trekken terwijl je blijft zitten.
- Strek je benen en 'slide' de handdoek over de grond naar voren, keer daarna terug naar de beginpositie

Nog beter wanneer je werkt op een stoel met wieltjes:

- Strek je benen voor je uit terwijl je hielen de grond raken en je tenen wijzen omhoog.
- Buig je knieën en duw je hielen in de grond terwijl je probeert de stoel met wieltjes naar voren te rollen waar je voeten zijn.
- Let erop dat de rest van je lichaam stil blijft terwijl je dit doet!
- Rol vervolgens terwijl je hielen blijven staan, de stoel met wieltjes weer naar achter naar de beginpositie.
- Herhaal de oefening 10 keer, 2-3 sets.



7. Benen liften

Videocall? Train ondertussen je core en dijen zonder dat het iemand opvalt.

- Terwijl je zit, plaats je je voeten plat op de grond en houd je rug recht.
- Breng je rechterbeen naar buiten en tik met je hiel op de grond.
- Breng het terug naar de beginpositie en herhaal met het linkerbeen.
- Herhaal deze oefening 10 sets, 8 herhalingen per keer beiderzijds.

To easy for you?

Til dan net als het rechter plaatje je been verder omhoog de lucht in.



8. Press-up

De schouderregio is een veel voorkomende klachten locatie bij mensen die veel werken achter een bureau. We hangen nu vaak dagenlang aan een bureau, wat kan leiden tot inactieve spieren. Train de schouder en armspieren met deze oefening.

- Ga zitten op het randje van je stoel en plaats de handpalmen beiderzijds, over de rand van de zit.
- Zet druk op je armen alsof je jezelf wilt op liften, maar lift jezelf niet écht op.
- Houd deze positie 3 seconden vast, voordat je weer ontspant.
- Herhaal deze oefening 10 keer.

Een stapje moeilijker? Lift jezelf dan wél op. Zo train je meteen je core ook mee!



9. Kuiten knaller

Zonder benodigdheden train je met deze oefening gemakkelijk je kuit.

- Blijf zitten en plaats je tenen in de grond (je hielen gaan omhoog), knijp in je kuitspieren.
- Houd deze positie minimaal 10 seconden vast en je voelt snel je kuit voelen branden.
- Herhaal deze oefening 10 keer.

Krijg je snel kramp? Trek je tenen dan naar je toe en de kramp zal snel verdwijnen.



10. Plastic fles workout

Last but not least, de binnenzijde van je bovenbenen trainen met behulp van een grote fles.

- Houd je rug recht en je schouder laag, en ga halverwege je stoel zitten.
- Plaats je knieën in een hoek van 90 graden en klem een plastic fles tussen je knieën.
- Knijp met de binnenzijde van je bovenbenen in de plastic fles voor ongeveer 20 seconden.
- Herhaal 5-10 keer of totdat je spieren vermoeid raken.



