

Bewegen voor mentale en fysieke kracht!

30 minuten matig intensief bewegen per dag. Hoeveel dagen per week red je dit?

Na ieder uur zitten even 2 minuten bewegen. Hoe doe jij dit?

2 x p/w 20 min. krachtoefeningen voor een sterk lichaam. Lukt dit jou?

Of doe eens de Fit-test?

1 minuut Muurzitten

Zet je benen schouderbreed neer en hou een hoek van 90 graden met je knieën. Druk je voeten stevig op de grond en druk je rug tegen de muur.



1 minuut planken

Span je schouderbladen, buik en rugspieren aan en houd je lichaam in een rechte lijn. Span ook je billen aan en leun op je tenen waarbij je je hielen naar achter drukt.



Uitslag: Je houdt dit makkelijk vol: toefit. Je houdt dit voor de helft vol: werk aan de winkel

Zit je langer dan een uur?

Check dan deze slimme kantoor Work-Outs

