

Kantoor gym

Voor hen die klachten hebben, veel achter de computer zitten of gewoon wat soepeler in hun vel willen zitten. Oefeningen voor achter je bureau.

Nek op en neer

Ga goed in je stoel zitten: met je rug recht tegen de leuning en met beide benen op de grond. Adem rustig in en uit. Hef je hoofd rustig omhoog. Je kin komt omhoog. Adem hier een paar keer door. Laat je hoofd vervolgens weer rustig zakken. Je kin komt op je borst. Adem hier een paar keer door. Herhaal dit drie keer. Deze oefening maakt je halswervelkolom los, waardoor je daar weer meer ruimte krijgt en je de spanning in je nek voelt afnemen.

Nek links rechts

Blijf in dezelfde houding zitten: je rug is recht. Draai nu langzaam je hoofd naar rechts. Adem een paar keer door. Vervolgens doe je hetzelfde, maar nu draai je je hoofd naar links.

Draai je schouders

Draai nu je schouders langzaam naar voren en naar achteren. Herhaal dit zo vaak als je wilt. Tijdens deze oefening wordt de hele schoudergordel en borstpartij losgemaakt, wat zorgt voor een rechtere houding.

Scheve duikelaar

Voor deze oefening moet je rechtop zitten. Steek beide armen de lucht in, pak met je linkerhand je rechter pols vast en trek. Het moet eruit zien alsof je klaar staat om van de duikplank af te duiken, maar dan een beetje scheef naar links. Zo stretch je je rechterzij. Hou deze houding een paar seconden vast en wissel dan van kant.

Rek je hele bovenlichaam

Zet je voeten stevig op de grond en ga goed op je stoel zitten, zodat je benen in een hoek van 90 graden staan. Vouw je handen in je nek en rek je zo ver mogelijk uit. Adem in, terwijl je je uitrekt en adem uit met je ellebogen naar elkaar toe en je kin naar je borst. Herhaal deze oefening vijf keer.

Adem nu in en breng je handen voor je borst. Kruis je vingers in elkaar, met de binnenkant van je handpalmen naar buiten. Streck je armen naar voren en maak je rug bol. Houd dit drie ademhalingen vast en breng je handen dan omhoog, waarbij je schouders laag blijven. Houd dit ook drie ademhalingen vast.

Twist

Ga op het puntje van je stoel zitten - met je voeten stevig op de grond - en draai de bovenkant van je lichaam naar links. Plaats je rechterhand op je linker knie en plaats je linkerhand op de achterkant van de zitting van de stoel. Houd deze houding vijf tot acht ademhalingen aan en draai dan je lichaam naar rechts. Herhaal de oefening. Deze oefening opent de borst en brengt ruimte en flexibiliteit in de onderrug.

Draai en stretch je polsen

Spreid je vingers en doe je handen tegen elkaar aan. Draai de polsen naar voren en achteren met de handpalmen tegen elkaar. Je voelt de rek in de spieren van je handen.