

12. Lungepauze

Sta een stukje achter je bureau en stap met 1 been naar voren, zodat je je lunchbox van je bureau kunt pakken. Zet 'm weer neer als je stapt met je andere been. Je kunt ook je been nog achterwaarts en omhoog heffen als je omhoog komt. Dat vinden je hamstrings fijn.

13. E-mails on hold

Check je e-mail terwijl je een pak papier tussen je knieën heel hard in probeert te drukken. Hou dat maar even vast terwijl je de mail checkt.

SCHOUDERS EN ARMEN

14. Middagdipje

Neem een bureau of niet bewegende stoel en plaats je handen achter je. Zak rustig door. Met gebogen knieën makkelijker dan met rechte benen. Herhaal zo vaak als je middagdipje duurt.

15. Achter de ellebogen

Hef je armen omhoog, plaats ze aan de zijdes van je lichaam op 90 graden en duw je ellebogen met kracht naar elkaar toe. Span je buikspieren aan als je naar elkaar toe drukt.

16. Spierballen

Pak je nietmachine of plakbandautomaat in je hand, richt je handpalm naar boven en hef vanaf je bovenbeen helemaal in naar je schouder. Herhaal 12-16 x en wissel van hand.



17. Zen

Zit netjes rechtop, voeten plat op de grond, handpalmen tegen elkaar en duwen maar, 20 seconden per keer zeker, fijn gevoel zeker ook als je je buik mooi aanspant

18. Aangenaam kennis te maken

Zit netjes rechtop, en geef jezelf een hand. Dus een duim wijst naar boven en een duim wijst naar beneden, trekken maar zonder los te laten, span die buikspieren aan. Hou even vast en wissel om.

19. Pump it up

Pomp beide armen tegelijk de lucht in, herhaal 20 x voordat je even pauzeert en herhaalt.

20. Arm pulls

Breng beide handen boven je hoofd bij elkaar en doe alsof je heel hard iets naar beneden trekt, terwijl je beide armen precies langs de zijkanten van je hoofd naar beneden brengt.

21. In de ring

Kies je denkbeeldige tegenstander en ga hem air-boksend te lijf. Hou een minuutje vol.

22. Pinguïn

Sta recht op en strek je armen lang en recht langs je lichaam: flapper alsof je een pinguïn bent.

23. Houtjes hakken

Sta op en sla je handen in elkaar. Breng ze omhoog naar je rechterschouder alsof je een bijl vasthoudt. Breng je denkbeeldige bijl naar je linkerzij door je ellebogen uit te strekken. Gevorderden doen er een squat bij.

24. Zweverig momentje

Zet je handen op de armleningen van een STEVIGE stoel. Duw jezelf omhoog en blijf een aantal seconden in de lucht. Herhaal een paar keer.

BORST, RUG EN NEK

25. Roeibootje

Hef je ellebogen tot schouderhoogte en breng je schouders naar achteren waarbij je je schouderbladen zo dicht mogelijk bij elkaar brengt. Maak je vuisten van je handen, dan heeft je workout meer impact.

26. Weetniet

Trek je schouders simpelweg zo hoog mogelijk op, houd even vast en laat langzaam weer los.

27. Muurtje omduwen

Sta op een klein afstandje van de muur, duw met je handen tegen een stevige muur en duw je lichaam weg.

28. Oh no

Duw je handpalmen tegen je voorhoofd en geef tegengas. Je kunt ook je hand achter je achterhoofd vouwen en dan je hoofd naar achteren duwen.



CORE

29. Tossing and turning

Stoel op wieltjes? Perfect. Klem je handen precies recht voor je om je bureaublad en draai je stoel naar links, rustig terug en dan naar rechts. Dit voel je in je 'obliques', je schuine buikspieren.

30. Van voor naar achter

Blijf zitten in de stoel met wieltjes en pak met je handen je bureaublad vast. Duw jezelf met stoel en al naar achteren en trek jezelf weer helemaal naar voren met je lichaam tegen het bureau. Voeten lichtjes van de vloer!

31. Lean on me

Kies de juiste positie achter je bureau, maar zit op het voorste randje van je stoel. Gebruik nu eens een tijdje je rugleuning niet. Zo krijg je een sterke rug en een perfecte houding. Niet doorzakken, hè!

32. Fab abs

Zittend, lopend, hij kan op vele plaatsen en valt niet op. Adem diep in, span je buikspieren aan en trek ze goed naar binnen (richting je ruggengraat) terwijl je langzaam uitademt, hou even vast en haal weer opnieuw adem. Herhaal zo vaak je wilt of kunt.

33. Jaknikker

Zit achter je bureau, zorg voor een beetje ruimte tussen je stoel en bureau, vuisten op schouderhoogte, span je rug en buikspieren aan en breng je vuisten richting je knieën.

34. Crunchy break

Zit op je stoel, pak de zijkanten van de zitting vast en trek je knieën omhoog.



35. Bekijk het eens vanaf de andere kant

Zit op je stoel, breng je vingertopjes achter je oren en draai je bovenlichaam naar rechts en daarna naar links. Herhaal zo vaak je wilt of kunt.

HERHALINGEN DOE JE ZO'N 12 tot 16 keer (per kant), soms wat meer. Hou het nét leuk voor jezelf.

Ook een workout met fitnesselastieken achter je bureau is perfect!

Wat kun je zelf nog allemaal verzinnen?