



Fysiotherapeuten en gymnasten betrekken bij de digitale uitvoering van hun beroep voor begeleiding op afstand bij lichaamsbeweging

TIPS VOOR WERKEN OP AFSTAND



BEWEGING!

ALS MENS ZIJN WE ER NIET OP GEMAAKT OM LANGE TIJD STIL TE STAAN. VERMIJD LANGER DAN 45 MINUTEN IN ÉÉN HOUDING TE ZITTEN. DIT IS SLEUTEL VOOR JE RUGGENGRAAT, OGEN, HERSENEN EN JE HELE LICHAAM.

BEWEGINGSONDERBREKINGEN ZIJN ESSENTIEEL VOOR EEN OPFRISBEURT VAN HET HELE LICHAAM.



REKKEN EN VERSTERKEN!

ONS LICHAAM, VOORAL ONZE WERVELKOLOM, HEEFT ZICH NIET SNEL GENOEG Aangepast om langdurig apparaatgebruik en sedentair gedrag te ondersteunen. STREK DUS DE SPIEREN AAN DE VOORKANT VAN JE LICHAAM EN VERSTERK DE SPIEREN AAN DE ACHTERKANT.

ZET JEZELF (EN JE BUREAU) IN VOOR SUCCES!

AFWISSELEND: STAAN EN ZITTEN VOOR GEMAKKELIJKE BEWEGING GEDURENDE DE DAG.

BENEN: HOUD DE VOETEN PLAT, DE KNEIËN IN EEN HOEK VAN 90 GRADEN.

BEKKEN: ZIT COMFORTABEL; VERMIJD OVERDREVEN RECHTOPSTAANDE OF ONDERUITGEZAKTE HOUDINGEN.

ARMEN: GEEF STEUN AAN JE ARMEN.

HOOFD/SCHOUDERS: PLAATS UW MONITOR OP OOGHOOGTE WANNEER U RECHTOP ZIT, MET DE VINGERTOPPEN EROP.



BEWEGINGS MAATJE!

PAK JE TELEFOON - STEL EEN TIMER IN VOOR 45 MINUTEN OM JE ERAAN TE HERINNEREN DAT HET TIJD IS OM TE VERHUIZEN! JE LICHAAM EN PRODUCTIVITEIT ZULLEN JE DANKBAAR ZIJN!



WIST JE DAT?

JE HOOFD WEEGT TOT 8 KG!

HOUD REKENING MET UW HOUDING EN VOORKOM DAT UW LAPTOP DOORBUIGT. BLIJF IN BEWEGING, OM SPANNING LOS TE LATEN VOOR EEN GELUKKIGERE, GEZONDERE JIJ!



Bezoek onze website, Facebook en LinkedIn voor meer informatie over REBALANCE.

Partners:

