

# Blijf fit vanaf je bureaustoel

Het is van belang om te blijven bewegen, juist als je thuis zit achter je bureau. Probeer onderstaande oefeningen te doen als je aan het werk bent. Doe er het liefst elk uur in ieder geval één. Zo blijf je flexibel!



Oefening 1 Schouders



Oefening 2 Armen



Oefening 3 Triceps



Oefening 4 Stretch



Oefening 5 Schouders



Oefening 6 Stretch



Oefening 7 Onderarm & pols



Oefening 8 Onderarm & pols



Oefening 9 Stretch

Bekijk [hier](#) de volledige video

Succes!

