

# BLIJF **FIT** VANAF JE **WERKPLEK**

Het is van belang om te blijven bewegen, zeker 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



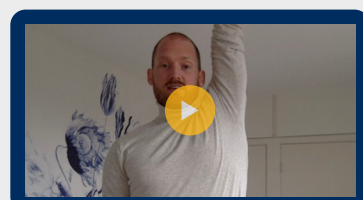
Oefening 6 Stretch



Oefening 7 Onderarm & pols



Oefening 8 Onderarm & pols



Oefening 9 Stretch

Bekijk **hier** de volledige video

Succes!