

Thuiswerken protocol

- 🕒 Tijdens het zitten is het belangrijk om tussendoor regelmatig te bewegen, zeker nu de tijdsduur en werkplek mogelijk anders is dan u gewend bent;
- 🕒 Het is belangrijk dat de oefening pijnvrij uitgevoerd kan worden;
- 🕒 Ben voorzichtig met de snelheid, voer de oefening niet te snel uit.

<u>Opstaan en lopen</u> Probeer tijdens het thuiswerken regelmatig even op de staan en te bewegen. Pak bijvoorbeeld wat te drinken, breng een bezoekje aan het toilet of sta op puur om even van houding te wisselen.	
<u>Mobiliteit nek</u> Draai rondjes met je hoofd, probeer in elke positie zo ver mogelijk te komen. 10 rondjes met de klok mee, 10 rondjes tegen de klok in.	
<u>Mobiliteit schouder</u> Ga staan en beweeg de armen gestrekt voorwaarts tot de handen naar het plafond wijzen. Vervolgens beweegt u de armen via de zijkant naar beneden. Beweeg hierbij niet te snel! 10 herhalingen	
<u>Mobiliteit rug (hol-bol)</u> Deze oefening kan zowel in zit, in stand of in kruiphouding uitgevoerd worden. Maak de rug hol en bol. Houd elke positie 3 sec. vast. 10 herhalingen	