

Instructiefiche: Tips voor meer beweging/minder zitten op het werk

- Neem de fiets naar het werk.
- Als je toch met de wagen of openbaar vervoer komt, parkeer je wagen dan verder dan gewoonlijk of stap een halte eerder af, zodat je het laatste stukje te voet kan afleggen.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Sta om het half uur even op van je bureau (om bv. een glas water te gaan halen, naar het toilet te gaan, ...).
- Zet de printer of de vuilnisbak niet te dicht bij je bureau zodat je vaker moet opstaan.
- Ga langs bij je collega i.p.v. hem/haar te telefoneren of e-mailen.
- Bel al wandelend.
- Maak tijdens de middagpauze een wandeling of doe aan sport.
- Verander regelmatig van houding aan je bureau, strek je armen en benen, span je armen en beenspieren regelmatig op en ontspan je schouders en nek.
- Wissel zittend werk af met staand werk.
- Installeer een pauzesoftware op je computer.
- Vergader eens rechtstaand.

