

Minder zitten, meer staan en meer bewegen op het werk

Minder zitten

Werk op geregelde tijdstippen staand.

Doe specifieke taken staand.

Hou korte vergaderingen staand.

Telefoneer eens rechtstaand.



Meer kort rechtstaan (minder lang zitten)

Probeer elk half uur eens recht te staan.

Zet je vuilbak wat verder weg van je tafel.

Sta recht als je een taak hebt afgerond.

Heb je last aan rug, nek, ...? Sta eens recht.

Zet een wekkertje.



Meer bewegen

Neem de trap i.p.v. de lift.

Ga naar een collega i.p.v. te mailen.

Parkeer je auto wat verder.

Ga zelf naar de printer.

Maak dagelijks de papierbak leeg.

Doe wat stretchoefeningen.

