

rechten vanop je kantoorstoel

Oefeningen voor een zittend gat

HASSELT – De computer is niet meer weg te denken uit het kantoorinterieur. Van documenten uit de bibliotheek halen tot een babbeltje slaan met je collega twee verdiepingen lager, alles kan vanop je elektronische bureaublad. Het nadeel is wel dat je er een «zittend gat» van krijgt. De enige beweging die je op een dag krijgt, is naar het koffiekot of de printer twee meter verder en terug. Geen wonder dat je stram gezeten bent na een dagje kantoorwerk. Stretchoefeningen op kantoor zijn bestemd voor mensen met een «zittend beroep». Iedereen die tijdens het werk meer dan één uur constant zit of per dag meer dan twee uur achter zijn bureau doorbrengt, loopt immers het risico te vergroeien met zijn stoel.

Schrikt dit beeld je af? Dan is het misschien aangevoelen wat variatie in je bewegingspatroon te brengen. Wissel het zitten zoveel mogelijk af met staan en bewegen en bouw op regelmatige tijdstippen een korte pauze in om enkele van de hierna vermelde eenvoudige rek oefeningen uit te voeren.

Hoe ver reiken je spieren? Er bestaat geen algemene norm voor lenigheid, vermits wel of niet soepel zijn individueel bepaald is. Je hebt mensen met een lenige bovenlijf en stramme beenspieren en andersom. Je kan ook leniger zijn aan de linkerzijde van je lichaam dan aan de rechterzijde.

Bijna de helft van alle werknemers brengt minstens vier uur per dag door achter hun computerscherm. De rug, nek en schouders moeten al die tijd *gespannen* meewerken. Breng je rechterhand eens tot achter je schouder. Hou je el-

leboog mooi recht en leg je linkerhand tussen je schouderbladen en omgekeerd. Kan je je vingertoppen aanraken? Kost het je enige moeite of lukt het niet? Zet je dan schrap voor de volgende rekoefeningen.

Niet te hevig, onregelmatig of verend rekken. Concentreer je op de oefening en hou de positie tussen de 8 en de 15 seconden aan. Rustig ademhalen en je lichaam langzaam uit de rekpositie halen, herhaal elke oefening 3 tot 5 keer. Rek tot u een zekere spanning - geen pijn - voelt.

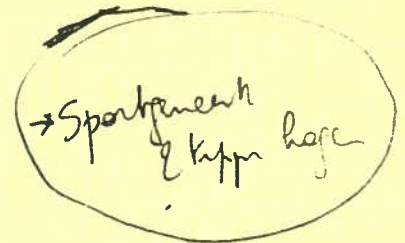
Sommige bureau-oefeningen kan je bijna ongemerkt uitvoeren in volle publiek, voor andere is het misschien aangewezen dat je over een kantoortje beschikt met een deur en een luxaflex voor het raam.

De bedoeling is duidelijk: de spieren, die verstijfd zijn doordat je onafgebroken dezelfde houding aanneemt, ontspannen, versoepelen en rekken.

Je hebt geen sportmateriaal nodig, enkel een stoel of een tafel. Trek dus los die das, doe het bovenste knoopje van je hemd open of schop die hoge hakken even uit.

Al deze oefeningen kan je terugvinden in 'De BodyTalk Stretchinggids', uitgeverij Biblo. Samenstellers Dr. Jan Borms en kinesist Romain Meeusen geven naast een algemeen rekprogramma ook specifieke oefeningen voor elke sporttak en de kantoorsector in het algemeen. Het boek en de bijbehorende video kosten elk 965 frank, voor de twee samen betaal je 1.450 frank.

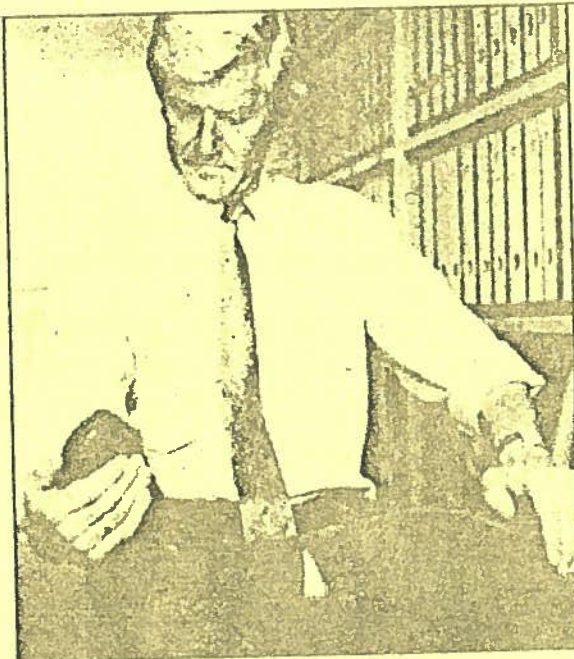
F.K.





1. Deze houding mag je niet verwarren met het «even lekker achteruit leunen om te bekomen van de drukte». Dit is weldegelijk een efficiënte stretchoefening voor de borstspieren. Al zittend breng je de ellebogen zo ver mogelijk naar achter, zonder de schouders op te heffen. Een goede oefening voor de triceps of de achterzijde van de bovenarm: nog steeds zittend, de rechterarm achter het hoofd buigen en met de linkerhand de rechterelleboog grijpen. Eenmaal beet, trek je hem naar de tegenovergestelde richting. Herhaal met de andere arm.

2. De aardappelzak-houding verlicht de rugspieren. Buig langzaam voorover, totdat de borst op de bovenbenen rust en het hoofd tussen de knieën bengelt. Vervolgens opnieuw de rug rechte en het hoofd zo ver mogelijk naar rechts draaien. Enkele tellen volhouden en herhalen aan de andere zijde.



3. «Wat kleeft er onder mijn zool?» Het is soms nuttig even te kijken of je nergens in getrapt bent, de smerige machtspelletjes die op vele kantoren gespeeld worden indachtig. Buig het linkerbeen en laat je voet rusten op het rechterbovenbeen. Met de rechterhand langzaam aan de tenen trekken tot je de voorste onderbeenspieren voelt rekken. Herhalen met het andere been.

De achterste heupspieren kan je ook al zittend trainen. Buig het linkerbeen, de voet rust met de buitenzijde aan de buitenkant van de rechterdij. Druk met de linkerhand de linkerknie naar de tegenovergestelde schouder. En nu hetzelfde met het rechterbeen.

4. Een eigentijdse manager slaat niet met zijn vuist, maar met zijn voet op tafel. Laat die dossiers even liggen en keer je rug naar je bureau. Buig het rechterbeen en leg de voet op tafel. Om de rekking te doen toenemen, buig je lichtjes door het linkerbeen. Onnodig te zeggen dat je dit ook met de andere voet moet doen. Om je hamstrings - de achterste bovenbeenspieren - te rekken, ga je achter je stoel staan. Slinger naar willekeur één van je benen over de leuning en buig langzaam voorover tot uw hammetjes strak aanvoelen.

