

# 15 tips voor fit zitten op de werkplek

Druk, druk, druk en daardoor de hele dag aan de werkplek geplakt. Vaak komen we er vanzelf achter dat onze lijf en leden daar niet wel bij varen. De oplossing: meer bewegen, voldoende pauzes en een goede instelling van de werkplek. Fit zitten dus, met afwisseling als toverwoord.

Natuurlijk kennen we deze 15 aandachtspunten allemaal al. Maar leren zit in de herhaling en weten is nog altijd wat anders dan doen. Dus vooruit, lees die lessen voor fit zitten op de werkplek gewoon nog een keer door. U steekt er altijd wat van op. Bijvoorbeeld dat u fitter gaat zitten door ... vaker te lopen. Dus leest u de tips lopend, dan kunt u er voor vandaag meteen een paar afvinken.

## Fit zitten door meer bewegen

1. Telefoneren? Doe het staand of lopend. Goed voor u, fijn voor uw collega's.
2. Laat chat of mail voor wat ze zijn als u iets te vragen of te bespreken hebt. Loop gewoon even langs.
3. **Neem de trap in plaats van de lift.** De vijftiende verdieping wat te hoog gegrepen? Doe dan de helft met de trap en de helft met de lift.
4. Voor iedereen die dicht bij zijn werk woont: pak de fiets of ga lekker lopen.
5. Laat uw collega's **geen koffie voor u halen**, maar loop zelf.

## Fit zitten door goede pauzes

1. Zorg voor afwisseling en sta voor zoveel mogelijk taken even op. Een goede verhouding per uur: 1 kwartier staan of bewegen op 3 kwartier zitten.
2. Neem regelmatig even pauze. **Haal koffie, kijk uit het raam, schil een appel.**
3. **Werk niet door tijdens de lunch.** Daar is nog nooit iemand productiever van geworden.
4. Zorg voor beweging en frisse lucht tijdens de lunch. Naar buiten, dus.
5. Neem een korte pauze voor **een paar oefeningen op de werkplek.**

## Fit zitten door een fijne werkplek

1. Zorg dat **bureau, stoel en scherm goed staan afgesteld.**
2. Handig, een laptop. Let dan wel extra op uw houding. Dat geldt ook bij **gebruik van tablet en smartphone.**
3. Beperk het gebruik van de muis, wissel af met functietoetsen.
4. **Werk af en toe staand.** Leg een stapel boeken onder de laptop. Het gaat om de afwisseling: langer dan 4 uur achter elkaar staan is ook niet goed.
5. Zitten op een zitbal zet de rugspieren aan het werk. Voorkom overbelasting: gebruik de bal maximaal 2 uur per dag.