

DeskFIT

# Fit achter je bureau



Je lichaam trainen terwijl je zit en werkt? Het lijkt een utopie, maar de oefeningen uit DeskFIT bewijzen dat het kan. In DeskFIT vind je 46 oefeningen in 4 categorieën: rug en nek, schouders, armen en handen, ogen en de buik. Alle oefeningen zijn helder en duidelijk omschreven met illustrerende foto's erbij, die op bekende Rotterdamse plekken zijn gemaakt.

Zittend werk maakt ons lichaam niet gezonder en we weten allemaal dat we eigenlijk meer moeten bewegen. Het leuke van DeskFIT is dat veel oefeningen heel eenvoudig zijn en dat iedereen met en zonder klachten de oefeningen direct kan doen. De oefeningen die meewerken aan een goede houding zijn simpel en effectief. Door alleen de knieën en enkels tegen elkaar te duwen ga je vanzelf rechtop zitten. Door je handruggen tegen de onderkant van je bureau te duwen voel je ook dat je rug recht wordt. Makkelijker kan niet, en het werkt en daar gaat het om. Bijzonder is de aandacht voor de oogbolspiers die volgens de schrijfster in relatie staan met de spieren in de rug, nek en buik. Door het vele focussen op het beeldscherm verkrampen de oogbol-

spieren en heeft dit direct invloed op de zithouding en rug- en nek klachten. In het boek wordt dit d.m.v. illustraties verduidelijkt en met heldere teksten uitgelegd. Voor wie nergens last van heeft maar toch graag een strakkere buik wil, staan er 20 oefeningen beschreven waarmee je je buikspieren kunt trainen. Door effectief gebruik te maken van je handen, bureaublad en bureaustoel, verandert je werkplek in een fitnessapparaat. Hiermee kan je oefeningen doen die zelfs onzichtbaar zijn. In het boek staan 10 vergaderoefeningen die je onopvallend kan doen, waardoor je alerter blijft en je het nuttige met het verplichte kunt combineren. Als je je onderarmen op de armleuningen of op je bureau duwt, spannen vanzelf je buikspieren aan.

Iedereen die veel zit zal in DeskFIT oefeningen vinden die hem of haar aan zullen spreken.

DeskFIT is geschreven door de Rotterdamse Saskia van der Valk-Romeijn, docent lichamelijke opvoeding, stoelmasseur en auteur. Zij ontwikkelt al vanaf 1985 oefeningen ter bevordering van de conditie, houding en gezondheid. In haar workshops en trainingen leert u alle oefeningen uit DeskFIT. DeskFIT is een handzaam boek met een praktische wireo binding. Het boek kost € 18,50 incl. 6% BTW en is verkrijgbaar via de boekhandel en de webshop [www.deskfit.nl](http://www.deskfit.nl). Op de webshop staat tevens elke week een oefening. ■