

Beweeg meer, presteer beter

Waarom beweging op de werkvloer cruciaal is

Langdurig zitten en een gebrek aan beweging kunnen een negatieve invloed hebben op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Onderzoek toont aan dat regelmatige beweging niet alleen helpt bij het voorkomen van lichamelijke klachten, maar ook leidt tot een hogere productiviteit en een betere concentratie.



De impact van te weinig bewegen

- **80% van de medewerkers** ervaart rug-, nek- of schouderklachten door langdurig zitten.
- **40% van de mensen** beweegt minder dan de aanbevolen 30 minuten per dag.
- Langdurig zitten **verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht.**



De voordelen van bewegen op de werkvloer

- **+20% meer energie** bij medewerkers die regelmatig bewegen.
- **+15% hogere productiviteit** door verbeterde concentratie en stressvermindering.
- Beweging **stimuleert creativiteit en probleemoplossend denken.**
- **Vermindert ziekteverzuim** door een betere fysieke en mentale gezondheid.



Praktische manieren om meer te bewegen tijdens het werk

- **Start de dag** met een korte wandeling of een actieve warming-up.
- Werk **staand of wissel zitten en staan af** met een in hoogte verstelbaar bureau.
- **Neem actieve pauzes:** rek je uit of loop een rondje.
- Plan **wandelvergaderingen** in plaats van zittende meetings.
- **Gebruik een trap in plaats van de lift** om extra beweging in te bouwen.