



Handige reis-boekenlegger

Incl. tips om fit te blijven tijdens het reizen (of achter je buro)



the world is a **BOOK** and those who **do** not **TRAVEL** read only one page

- Saint Augustine -

De Reispartner in zakelijk reizen voor het MKB met persoonlijke aandacht ...en online techniek waar het kan

Uniglobe Two Travel
TWO.uniglobe.nl

travel well & KEEP in **SHAPE** with chair exercises

Oefeningen links en rechts. Elk 10 seconden

- 1) Zit ontspannen op je vliegtuigstoel
Strek even lekker helemaal languit
- 2) Breng 1 hand naar je schouderblad
Duw met de andere hand op je elleboog je arm iets verder
- 3) Pak kruislings je stoel vast
De andere hand gaat zover mogelijk over je hoofd heen
- 4) Pak je hoofd met 1 hand vast
Trek je hoofd zijwaarts en voel de stretch in je nek
- 5) - Schud je armen los
- Draai je schouders van voor naar achteren en andersom
- Draai je nek links-/rechtsom en van voor naar achteren
- 6) - Schud je benen los
- Draai rondjes met je voet
- 7) Ga rechtop zitten en maak afwisselend een holle en bolle rug
- 8) Strek je arm naar de andere zijde
De andere arm gaat er onderlangs en komt uit bij de tegenoverliggende schouder
Duw hiermee je arm nog verder in een stretch
- 9) Maak je armen lang, voor en naast je
Vingers wijzen naar boven
Duw met de andere hand, ze nog even extra naar je toe
- 10) Strek nog even helemaal languit
Handen hoog in de lucht: Hoera!

Onbezorgd achterover zitten; daar zorgen we graag voor. Maar **zakelijk reizen** kan uitputtend zijn, daarom enkele oefeningen om tijdens je vlucht in vorm te blijven.

Uniglobe Two Travel
TWO.uniglobe.nl

Vouw dubbel en plak vast

Gebruik mij als boekenlegger

Liever op vistekaartformaat
Vouw dan hier nog een keer om

Deze referenties
ook ideaal aan je buro