



Design at Home
Zo blijft thuiswerken leuk!

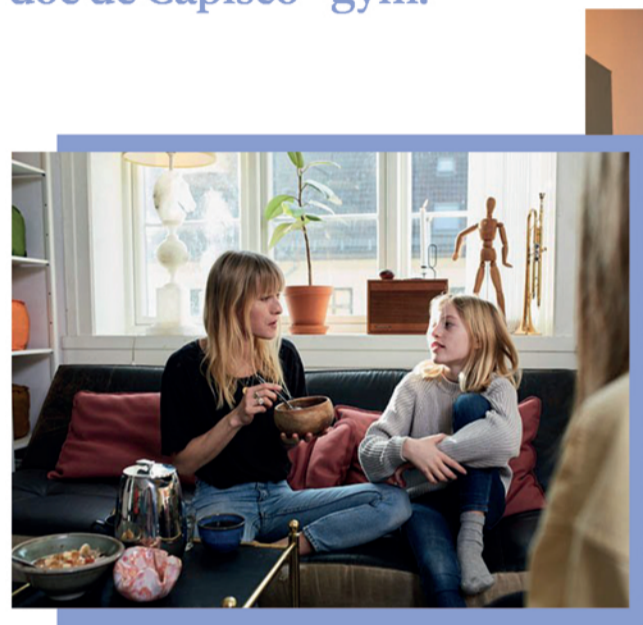
HÅG Capisco gym!

Nu we massaal thuiswerken en ons sociale (buiten-) leven zo goed als stil ligt snakken we allemaal naar een beetje beweging. Thuiswerken geeft nu eenmaal minder afwisseling; we rennen niet meer van de ene naar de andere meeting, hebben geen woon-werkverkeer en zitten dus nog langer stil. HÅG Capisco begrijpt dat en inspireert je tot oneindig veel houdingsvariatie. Capisco rekent af met traditionele denkbepelden, is eigenzinnig en eigenwijs en altijd in voor beweging. En je kunt er niet alleen fantastisch mee werken maar je komt ook toe aan je gym!

Zo blijft thuiswerken leuk!



Scroll naar beneden en doe de Capisco - gym!



Blog: wat heb je nodig in een goede werkruimte?

Ontmoet Mimmi van der Crussen!
Een veelzijdig ontwerpster en ondernemster die haar merk 'By Van Der Crussen' heeft opgericht vanuit de gedachte om afval om te zetten in waardevolle producten.

By Van der Crussen | Lees meer

HÅG Capisco 8106

Een design icoon en nog altijd trendsetend. Maar weinig ontwerpen doorstaan de tand des tijds net zo goed als de HÅG Capisco. Al dertig jaar in productie en nog nooit zo populair als nu.

HÅG Capisco Pulse 8010

De HÅG Capisco Puls biedt u alle voordelen van de HÅG Capisco, in een light versie. Voor dynamische kantooromgevingen en gezonde high-design thuiswerkplekken.



Configureer hier je eigen model
ga naar online configurator!



“Flexibiliteit is de sleutel”

Capisco- gym



1

Knijp die billen; het aanspannen van de bilspieren, houd dat 10 seconden vast en ontspan dan weer. Je kunt de oefening zo vaak doen als je wilt.



2

Het houten been; bij deze oefening strek je 1 been en til je dat rustig op. Houd even in de lucht, laat zakken maar raak de grond niet aan voordat je je been weer omhoog tilt. Doe dit 15 x per been.



3

De tapdancer; zet een lekker muziekje op, laat de tapdancer in je los en stap lekker met je voeten op de grond.



4

Rollen maar; rij je Capisco een stukje naar achteren en grijp de tafel vast met uitgestrekte armen (zodat je je buikspieren aanspant) en trek jezelf naar het bureau weer terug.



5

Deal or no deal; geef jezelf een hand, zorg dat je handen zo in elkaar grijpen dan 1 duim omhoog wijst en de andere omlaag. Trek dit steeds 5 seconden vast, ontspan en herhaal.



6

De gebogen duiker; voor deze oefening moet je rechtop zitten. Steek beide armen de lucht in, pak met je linkerhand je rechterpols vast en trek, je gaat hierbij een beetje naar links, zo strek je je rechterzij. Hou deze houding een paar seconden vast en wissel dan van kant.



7

Sterke nek; nekpijn kan flink wat kopzorgen opleveren. Om dit te voorkomen plaats je je handpalmen op je voorhoofd, duw nu met je handpalmen terwijl je hoofd er tegenin duwt. Ditzelfde kun je andersom doen door je handen op je achterhoofd te plaatsen. Houd dit steeds 5 seconden vast en herhaal dit een paar keer. Multitasken kan bij deze oefening; ondertussen je mail doorspitten is geen probleem.

8

Cooling down – go inside; zit met een rechte rug en ontspan je nek, schouders en kaken, volg je ademhaling. Hoe stroomt deze je lichaam in, waar stopt je ademhaling en hoe stroomt de lucht weer uit je lichaam? Probeer je bewust te zijn van alles wat er in je lichaam gebeurt. Doe dit ongeveer 5 minuten. Een mooi meditatie moment.