

5. UITVALSPAS

HOE?

1. Zet je linkerbeen op een verhoogje
2. Leg je beide handen op je linker knie
3. Duw vanuit je bekken je lichaam voorwaarts
4. Voer vervolgens met rechterbeen uit



HOE LANG EN WANNEER?

1. 10-15 seconden aanhouden
2. Voer uit tijdens vrije momenten of bij het verlaten van de werkpost

6. ONTSPANNING IN DE LAGE RUG



HOE?

1. Sta rechtop met je voeten ongeveer op schouderbreedte
2. Zet je beide handen in je lage rug (boven je broeksriem)
3. Leun met je romp achterwaarts en zet lichte druk met je handen
4. Keer langzaam terug naar de starthouding

HOE LANG EN WANNEER?

1. 3-5 seconden aanhouden
2. Voer uit tijdens vrije momenten of bij het verlaten van de werkpost

PREVENTIE VAN OVERBELASTING

OEFENINGEN VOOR DE CONTAINERKRAANMAN

Tijdens het werken met een containerkraan neemt men vaak langdurig voorover gebogen houdingen aan. Kortdurende, eenvoudige oefeningen kunnen preventief en ontspannend werken.

Voer daarom de beschreven oefeningen regelmatig uit.



LET OP: WANNEER ÉÉN VAN DEZE OEFENINGEN PIJNLIJK AANVOELT, VOER ZE NIET MEER UIT EN RAADPLEEG UW HUISARTS EN/OF BEDRIJFSARTS

1. MOBILISATIE DRAAIBEWEGING



HOE?

1. Zet je goed recht op je stoel (holle onderrug!)
2. Leg je rechterbeen over je linkerbeen
3. Neem met je linkerhand je rechterknie vast
4. Laat je rechterarm ontspannen hangen
5. Kijk vanuit deze houding zo ver mogelijk over je schouder
6. Voer vervolgens links uit

HOE LANG EN WANNEER?

1. 7-10 seconden aanhouden
2. Voer uit tijdens vrije momenten of bij het verlaten van de werkpost

2. MOBILISATIE VAN DE HALS

HOE?

1. Zit (of sta) goed rechtop (holle onderrug)
2. Houd je hoofd goed rechtop en trek je kin een beetje in
3. Leg je handen op je achterhoofd
4. Geef nu een lichte druk met je handen (in de richting van de pijl)



LET OP!

1. ZET LIEVER TE WEINIG DAN TE VEEL KRACHT: BOUW DUS LANGZAAM OP
2. DEZE OEFENING MAG GEEN PIJNLIJK OF ONAANGENAAM GEVOEL GEVEN

HOE LANG EN WANNEER?

1. 7-10 seconden aanhouden
2. Voer uit tijdens vrije momenten of bij het verlaten van de werkpost

3. MOBILISATIE VAN DE HALS-BORSTWERVELS

HOE?

1. Zet je goed recht op je stoel (holle onderrug)
2. Houd je hoofd goed rechtop en trek je kin een beetje in
3. Op de kruising van je wervelkolom met je schouderlijn kan je een dikke wervel voelen: leg je handen hierop
4. Zet met je handen een lichte druk voorwaarts en breng tegelijkertijd je borstbeen naar voren

HOE LANG EN WANNEER?

1. 7-10 seconden aanhouden
2. Voer uit tijdens vrije momenten of bij het verlaten van de werkpost



4. REKKEN VAN DE BOVENBEENSPIEREN

HOE?

1. Sta rechtop en zorg dat je je ergens kan vasthouden
2. Plooi je rechterbeen en neem het met je linkerhand boven de enkel vast
3. Span je buikspieren op
4. Breng nu met je hand je voet dichterbij je zitvlak tot je spanning voelt in je bovenbeen
5. Voer vervolgens links uit



LET OP!

1. HOU DE KNIEËN TEGEN ELKAAR (TREK DUS NIET JE BEEN OPZIJ)
2. JE MOET NIET KOST WAT KOST JE VOET TEGEN JE ZITVLAK KRUIJGEN: ZORG DAT JE SPANNING VOELT IN JE BOVENBEEN.

HOE LANG EN WANNEER?

1. 10-15 seconden aanhouden
2. Doe dit elke keer als je je werkpost verlaat: de bedoeling is om, na het lang werken in dezelfde houding, je spieren terug te rekken