

## 5. UITVALSPAS

### HOE?

1. Zet je linkerbeen op een verhoogje
2. Leg je beide handen op je linkerknie
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 STRADDLE-CARRIERCHAUFFEUR



Tijdens het werken met een straddle carrier neemt men vaak een gedraaide en/of voorover gebogen houding aan. Kortdurende, eenvoudige oefeningen kunnen preventief en ontspannend werken.

Voer daarom de beschreven oefeningen regelmatig uit.

**LET OP: WANNEER EÉN 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. BORSTSPIEREN REKKEN

### HOE?

1. Ga in de deuropening staan
2. Houd je armen zijwaarts en omhoog zoals op de foto tegen de deurlijst
3. Laat je lichaam naar voren 'hellen' tot je spanning voelt **in je borstspieren**



### HOE LANG EN WANNEER?

1. 7-10 seconden aanhouden
2. Zo vaak mogelijk, om de gebogen houding te compenseren

## 3. MOBILISATIE VAN DE HALS

### HOE?

1. Zet je goed recht op je stoel (holle onderrug) of sta rechtop
2. Draai met je hoofd naar rechts en breng je kin vervolgens naar je borst (bovenste foto)
3. Houd 7-10 seconden aan  
Breng vervolgens je kin naar boven (onderste foto)
4. Voer vervolgens naar links uit



### HOE LANG EN WANNEER?

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

## 4. MOBILISATIE VAN DE HALS (2)

### HOE?

1. Zet je goed rechtop op je stoel (holle onderrug of sta rechtop)
2. Draai je hoofd naar links
3. Breng vervolgens je linkeroot richting linkerschouder
4. Breng met je hand je hoofd dichterbij je schouder (langzaam, met weinig druk) tot je spanning voelt opbouwen
5. Voer vervolgens rechts uit



### HOE LANG EN WANNEER?

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