

Stretchen van de rug

- 1 Zet je handen tegen een muur
- 2 Ga achteruit tot je rug horizontaal is
- 3 Hou de druk enkele seconden aan



Herhaal de oefeningen een paar keer zonder je te forceren



- 1 Ga in lichte spreidstand staan
- 2 Breng je handen boven je hoofd en strek je goed uit
- 3 Breng je handen langzaam naar beneden en raak de toppen van je tenen aan



Advies voor werkpost? Praat erover met je preventieadviseur-arbeidsarts, PA-ergonomie
Opleiding 'Rugschool'? Informatie op www.cps-transport.be

