

Stretchen van de schouders

- 1 Breng je rechterarm boven je linkerschouder
- 2 Plaats je linkerhand op je rechterelleboog
- 3 Oefen lichte druk uit op de elleboog
- 4 Hou de druk enkele seconden aan
- 5 Wissel daarna van arm



Herhaal de oefeningen een paar keer zonder je te forceren

- 1 Breng je rechterarm omhoog en buig hem dan 90 graden
- 2 Probeer je rechterhand naar je linkerschouderblad te brengen
- 3 Oefen met je linkerhand lichte druk uit op de gebogen elleboog
- 4 Hou de druk enkele seconden aan
- 5 Wissel daarna van arm



Advies voor werkpost? Praat erover met je preventieadviseur-arbeidsarts, PA-ergonomie
Meer informatie? www.cps-transport.be

