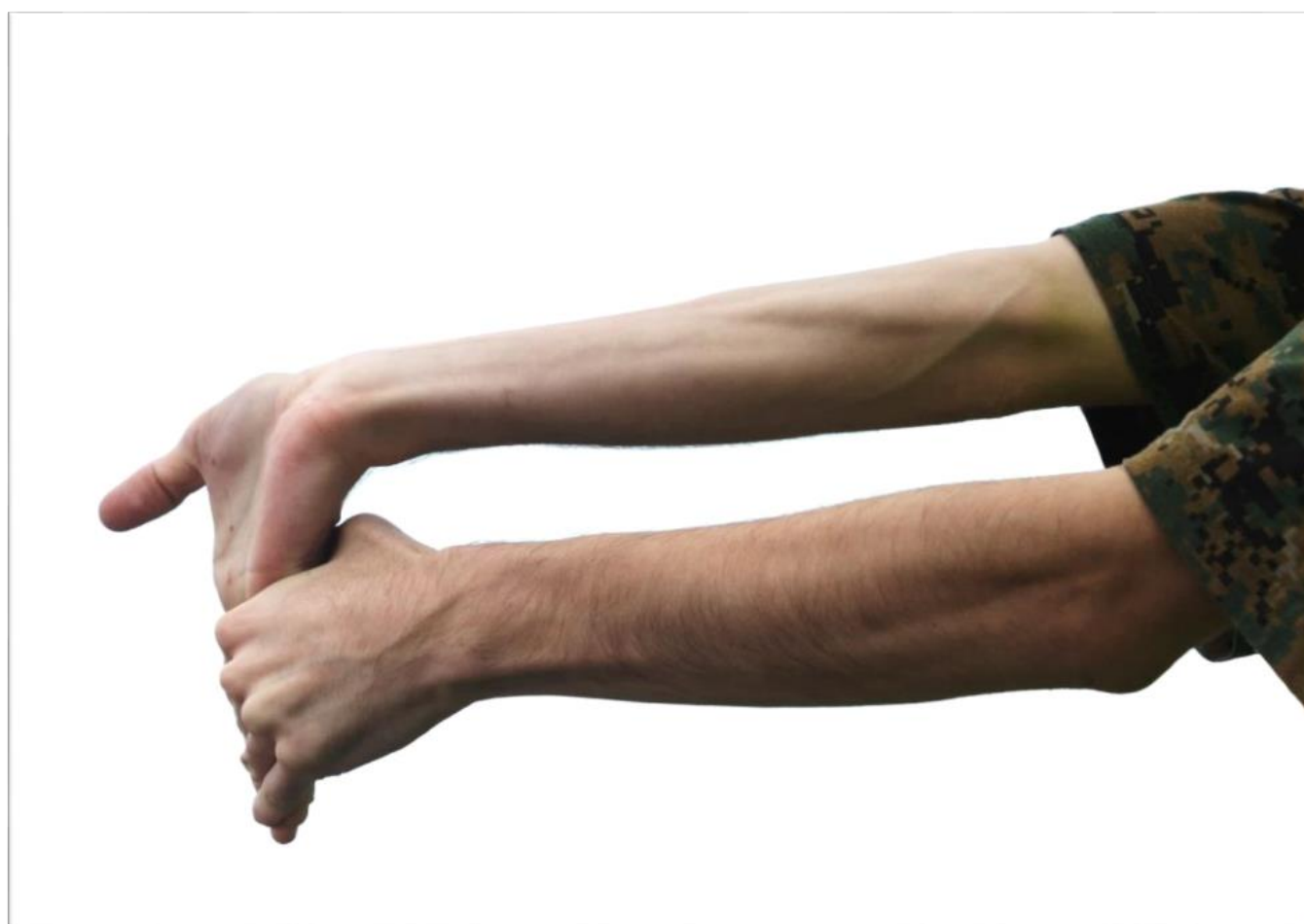


# Stretching van de ellebogen

- 1 Steek een arm vooruit, met de elleboog helemaal recht
- 2 Buig je pols maximaal met de andere hand
- 3 Trek je hand naar beneden
- 4 Hou dit 20 tot 30 seconden vol
- 5 Wissel daarna van arm



Herhaal de oefeningen een paar keer zonder je te forceren

Advies voor werkpost? Praat erover met je preventieadviseur-arbeidsarts, PA-ergonomie  
Meer informatie? [www.cps-transport.be](http://www.cps-transport.be)

