

# Stretching van de knieën en benen

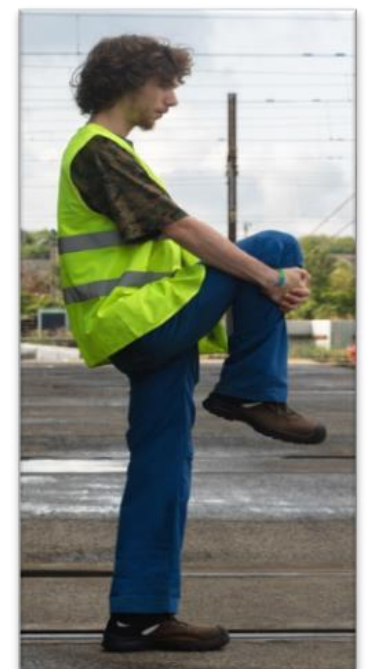
- 1 Plaats je handen tegen een muur
- 2 Streck een been naar achteren (1 meter)
- 3 Plooi je andere been met je knie naar de muur gericht
- 4 Druk met je handen tegen de muur
- 5 Hou dit 30 seconden vol
- 6 Wissel daarna van been



- 1 Steun met je hand tegen een muur
- 2 Hou je knieën dicht naast elkaar en hou je rug recht
- 3 Neem je enkel vast met je vrije hand
- 4 Trek je hiel naar je achterwerk
- 5 Hou dit 30 seconden vol
- 6 Wissel daarna van been



- 1 Hou je rug goed recht (steun eventueel tegen de muur)
- 2 Trek je knie met beide handen naar je toe
- 3 Hou je andere been volledig gestrekt
- 4 Hou dit enkele seconden vol
- 5 Herhaal de beweging 3 tot 5 keer
- 6 Wissel daarna van been



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

