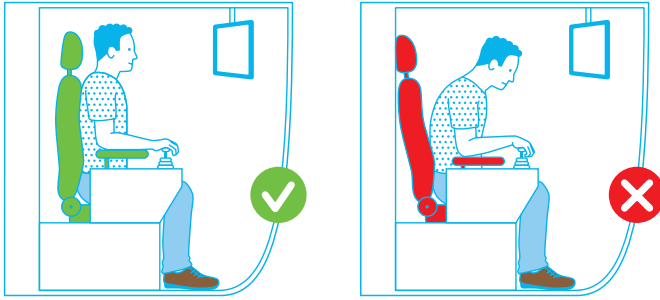


Samen gezond

Wat kun je doen?

Werken in de bouw is zwaar voor je lichaam. Hierdoor kun je klachten krijgen waardoor je minder goed en plezierig kunt werken. Wat kun je doen om gezond te blijven?

Houding



Zorg dat stoel goede steun geeft aan je rug

Ga elk uur even staan

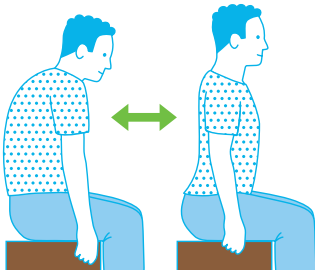


20 seconden
is al genoeg

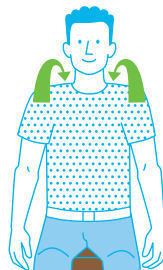
Kan dat niet?
Doe dan wat oefeningen



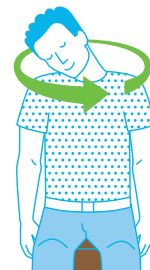
Ontspanning



Bol-hol maken rug



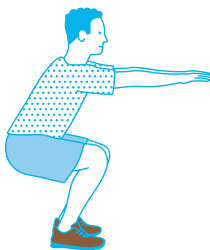
Met je schouders rondjes draaien



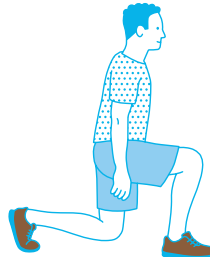
Ontspan je nek

Hou je lichaam sterk

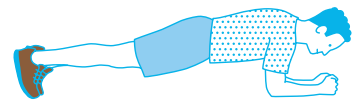
Doe twee keer per week krachtoefeningen



Mintens: 3 x 10 squats



3 x 10 lunges



3 x 15 sec. planken

Deze factsheet is beschikbaar gesteld door: