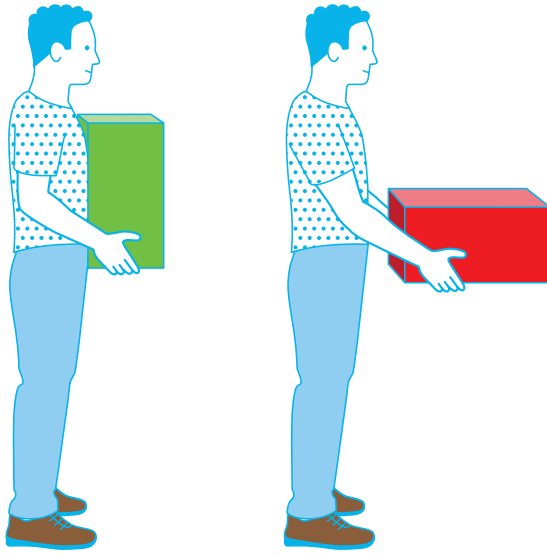


Samen gezond

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?

Goed tillen

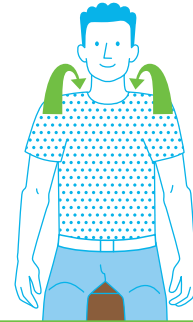


Hou de last tegen je lichaam aan
Ga er recht voor staan, draai je rug niet

Rust



Neem genoeg pauzes, zodat je lichaam kan rusten



Ga even zitten
en draai je schouders los



Rust thuis en op
het werk zodat je
kunt herstellen

Hou je lichaam sterk

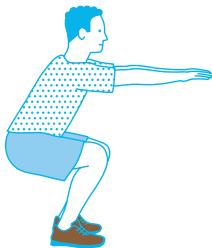


2 keer per week
20-30 minuten bewegen
is al goed voor je!

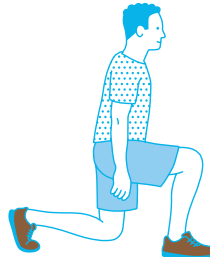


Kies een activiteit
of sport die je
leuk vindt

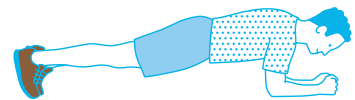
Doe twee keer per week krachttoefeningen



Mintens: 3 x 10 squats



3 x 10 lunges



3 x 15 sec. planken

Deze factsheet is beschikbaar gesteld door: