

BASISHOUDING

Natuurlijke houding

1

Zorg voor een goede ondersteuning van je onderrug . Gebruik de lumbale steun.

2

Plaats je knieën lager dan je heupen en licht gebogen . Bij sportieve wagens is dit mogelijks moeilijker.

3

Stel het stuur zo af dat je polsen er comfortabel op kunnen rusten en je het stuur aan de zijkanten kan vastnemen, met je schouders ontspannen en je ellebogen in 90°.



In- en uitstappen

1

Ga met je rug naar de autostoel staan en zet je op de autostoel. Draai beide benen samen in de wagen.

2

Breng bij het uitstappen beide benen gelijktijdig uit de wagen en ga dan recht staan.



Ondersteuning

1

Gebruik de armsteun.

2

Plaats de bovenkant van de hoofddeun even hoog als je hoofd.

3

Maximale ruimte tussen de zitting van de autostoel en knieën: vuistbreedte

4

Stel de rugleuning zo in dat je voldoende steun kan ervaren in je rug. Probeer een rechte houding aan te nemen.



Fit in de wagen

DYNAMISCH RIJDEN VOOR EEN GEZONDE RUG

Afwisselende houding

1

Gebruik de instellingen van je stoel om af te wisselen van houding.

2

Neem voldoende pauze.

3

Kantel je bekken, naar voor en naar achter. Zo stretch je je rug. Ga ook eens opzij buigen of breng je schouders opzij.



Fit onderweg

1

Span je diepe buikspieren aan (spieren die je gebruikt als je dringend naar het toilet moet). Kantel je bekken ondertussen licht naar voor, je maakt dus een bolle rug.

2

Leg je handen op je stuur en ga met je neus tot tegen het stuur.

3

Rol met je hoofd, schouders en polsen.

4

Herhaal geregeld die oefeningen tijdens een tussenstop.



Stretchen is belangrijk!

1

Plaats je handen achter je hoofd en strek je ellebogen naar achter.

2

Strek je armen in de lucht en stretch zo je rug.

3

Draai je bovenlichaam eens naar links en naar rechts.



Fit in de wagen

IN- EN UITLADEN



In- en uitladen van de koffer

- 1 Neem de last dicht bij jou.
- 2 Plaats de last op de koffer en duw ze daarna weg.
- 3 Neem steun met je benen tegen de wagen.
- 4 Probeer niet te tillen terwijl je gebogen staat.

- ✓ Elektrisch verstelbare stoel
- ✓ Verhoogde koffer
- ✓ Stevige lumbale steun in de zetel
- ✓ Armsteunen
- ✓ Hoge wagen

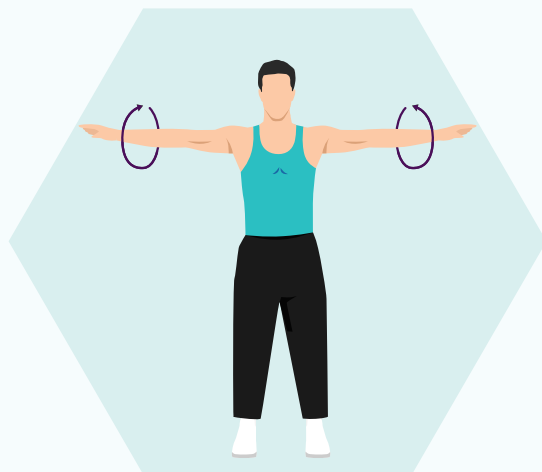
Tips voor een
ergonomische
wagen



Kinderen uit de auto halen

- 1 Kies voor een autostoel die kan draaien.
- 2 Plaats één been in de wagen om de gordel los/vast te maken.
- 3 Laat het kind zoveel mogelijk helpen.

NEEM REGELMATIG EEN PAUZE EN BEWEEG



- 1 Houd je armen gestrekt in een hoek van 90 graden onder je oksels.
- 2 Draai rond met je volledige arm.

- 1 Ga rechtop staan en plaats één voet naar achteren.
- 2 Houd je rug recht en buig door beide knieën.



- 1 Ga recht voor je stoel staan, met je benen uit elkaar.
- 2 Ga op je stoel zitten zoals je zou hurken (squatten), met je rug recht.
- 3 Ga weer staan.



- 1 Ga rechtop staan met je voeten iets uit elkaar.
- 2 Breng je rechtervoet voor je linkerbeen. Indien nodig neem je steun met één hand.
- 3 Span je buik- en bilspieren aan en houd een goede balans.

