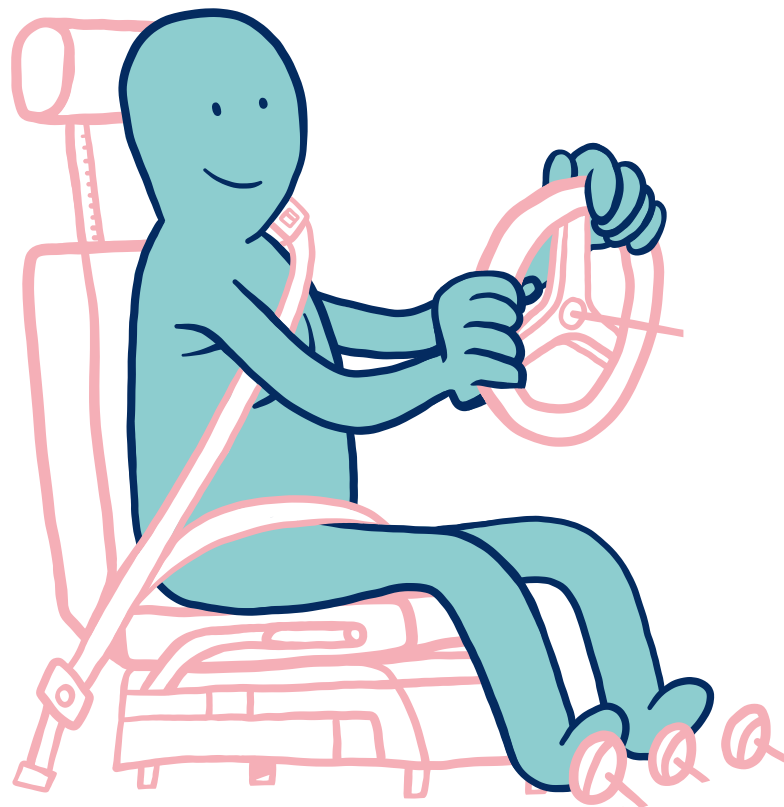


✓ Ga goed met je billen achter in de stoel zitten
✓ Zorg van een lichte buiging (groter dan 90° graden) in de knieën
✓ Bovenbenen evenwijdig aan de zitting
✓ Armen t.o.v. het stuur licht gebogen, ontspannen schouders en laag
✓ Zorg voor goed zicht, zet je stoel op de juiste hoogte
✓ 2 tot 4 vingers ruimte tussen de knieholte en de stoel

✓ Let bij het in en uitstappen op je houding. Ga eerst op je billen zitten en breng dan je benen naar binnen. Dit voorkomt heupklachten
✓ Lumbaalsteun moet voelbaar zijn boven de bekkenrand. Door je leuning naar achter te zetten voel je de steun hoger of lager
✓ Hoofdsteun gelijk stellen aan bovenkant hoofd
✓ Afstand van hoofd tot de steun is een platte hand
✓ Zorg dat je recht in de stoel blijf/ zitten
✓ Zet je rugleuning naar achteren, de achterkant van de schouderbladen moeten de rugleuning raken. Zorg dat je niet gaat hangen in de onderrug



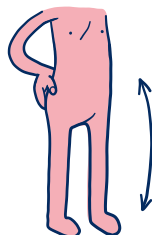
TIPS:

Zorg voor voldoende pauzes, wanneer je lang achtereen autorijdt, maximaal na elke 2 uur. Doe dan de onderstaande oefeningen.

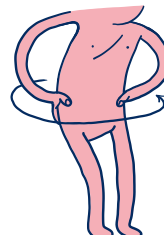
LOOP EEN RONDJE



STREK JE HEUPEN



HOEPEL MET JE HEUPEN



ARMEN OMHOOG

