

BEWEEGSCHEMA'S VOOR CHAUFFEURS

Om je alvast op weg te helpen vind je hieronder twee voorbeelden van beweegschema's, waarin we een overzicht van oefeningen per rit geven. De beweegschema's houden verschillende ritten aan, maar pas het schema vooral aan op je eigen rooster. Omdat het voor chauffeurs niet mogelijk is om tijdens het werk frequent op te staan

van de chauffeurstoel is het van belang om ook tijdens de uren dat je rijdt zoveel mogelijk actief te zijn. Het spreekt vanzelf dat dit niet kan tijdens het rijden zelf maar wellicht wel tijdens gedwongen, korte, rij pauzes zoals in files en het wachten voor een stoplicht.

Voor de nachtritten kun je hetzelfde schema aanhouden.

SCHEMA 1

OCHTENDRIT	Buig je hoofd opzij van links naar rechts en terug.
OCHTENDPAUZE	Drink je koffie, thee of water staand.
MIDDAGRIT	Trek je schouders op en laat ze weer los en beweeg de schouders van achteren naar voren (herhaal iedere beweging 5 keer).
MIDDAGPAUZE	Doe een lunchwandeling en maak staand de rug los: buig voorover, zijwaarts en strek de rug (5 keer per richting).
NAMIDDAGRIT	Duw je kin naar voren en trek deze weer in.
AVONDPAUZE	Ga met een been op de onderste trede van de cabinetrap staan en zak door de knie, doe dat 10 keer en wissel van been.
AVONDRIT	Buig je romp zijwaarts, draai je romp en strek je rug.

SCHEMA 2 - MEER INTENSIEF

OCHTENDRIT	Buig je romp zijwaarts, draai je romp en strek je rug.
OCHTENDPAUZE	Doe 10 push-ups op een vrachtwagenwiel.
MIDDAGRIT	Trek je kin in en duw de kin naar voren.
MIDDAGPAUZE	Doe een lunchwandeling en ga "vrachtwagen zitten": ga met je rug tegen de vrachtwagen staan en zak door de knieën totdat ze haaks zijn. Houd deze positie aan (bouw op van 10 naar 60 seconden).
NAMIDDAGRIT	Trek je schouders op en laat ze weer los en beweeg de schouders van achteren naar voren.
AVONDPAUZE	Stap 10 keer op en af van de laadklep van de vrachtwagen.
AVONDRIT	Span je billen 10 seconden aan en ontspan ze weer.