Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

De Nationale BEWEEG MINUUT

VOOR CHAUFFEURS

Ontzettend goed dat je meedoet aan De Nationale Beweegminuut!
Maak bewegen onderdeel van je werkritme en probeer het zo vaak mogelijk te doen.
Omdat het als chauffeur niet mogelijk is om tijdens het werk regelmatig op te staan, 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 misschien wel tijdens de gedwongen korte rijpauzes, zoals in files, tijdens het laden en lossen of het wachten voor een stoplicht.

B	I	N	G	O
Haal je schouders op: zit rechtop, trek je schouders omhoog en laat ze weer zakken. Herhaal deze beweging vijf keer.	Rek de schouderen nekspieren: zit rechtop, beweeg voorzichtig je hoofd langzaam van links naar rechts en terug, herhaal deze beweging vijf keer.	Breng een deel van je pauze staand door. Drink bijvoorbeeld je kop koffie of thee staand op.	Span en ontspan de buikspieren. Zit tijdens de rit recht op en span de buikspieren 5 tot 10 seconden aan en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Drink een glas water staand op.
Begin je werkdag met bewegen: Loop of fiets naar werk of gebruik het openbaar vervoer.	Strek je benen. Ga even staan en til je been op, strek het en zet weer neer. Wissel af met je andere been en doe dit een paar keer.	Span en ontspan je billen. Houd 5 tot 10 seconden de beweging vast en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Buig je romp langzaam naar links en rechts. Herhaal deze beweging drie keer.	Stap uit je cabine en doe De Nationale Beweegminuut.
Stap uit je cabine en doe De Nationale Beweegminuut.	Span en ontspan de buikspieren. Zit tijdens de rit recht op en span de buikspieren 5 tot 10 seconden aan en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	**Maak een wandeling tijdens je pauze.**	**Stap uit je cabine en doe De Nationale Beweegminuut.**	**Trek je schouders op en laat ze weer los en beweeg de schouders van achteren naar voren.**
Span en ontspan je billen. Houd 5 tot 10 seconden de beweging vast en ontspan weer. Herhaal deze beweging vijf keer.	Ga met een been op de onderste trede van de cabinetrap staan en zak door de knie, doe dit 10 keer en wissel van been.	**Draai rondjes met je schouders. Herhaal deze beweging vijf keer.**	Trek je kin in en duw de kin naar voren. Herhaal deze beweging vijf keer.	Stap uit je cabine en doe De Nationale Beweegminuut.
Buig je hoofd opzij van links naar rechts en terug.	Begin je werkdag met wagen zitten. Ga met je rug tegen de bus of vrachtwagen staan en zak door je knieën alsof je gaat zitten. Doe deze activiteit 60 seconden.	**Doe 10 pushups op een vrachtwagen wiel, laadklep of een platte ondergrond naast de vrachtwagen, bus of heftruck.**	Stap uit je cabine en doe De Nationale Beweeg-minuut.	Strek je van top tot teen uit: ga op je tenen staan en strek je armen zo hoog mogelijk boven je hoofd. Kom langzaam terug op je voeten en herhaal de beweging nog twee keer.