



Saskia geeft een mini-workshop



Overhandiging eerste exemplaar

# BusFIT, fit tijdens je rit

Buschauffeurs zitten soms uren achter elkaar in dezelfde houding. Het is daarom van groot belang om naast het werk voldoende te bewegen. Maar ook tijdens je werk is het mogelijk om je spieren aan het werk te zetten. Zelfs zonder dat je omgeving het opmerkt.

## BusFIT

Grondlegster van dit programma is Saskia van der Valk-Romeijn. Zij heeft als eerste Deskfit ontwikkeld, oefeningen voor achter je bureau. Zij zag hier een nieuwe uitdaging in na haar jarenlange ervaring als docent lichamelijke opvoeding, bewegingsdocent, stoelmasseur en trainer. Het programma BusFIT volgde hierna en is speciaal geschreven voor buschauffeurs. Saskia: "BusFIT kent drie soorten oefeningen. Er zijn oefeningen die je tijdens het rijden kunt doen voor een betere werkhouding. Als je stilstaat voor een verkeerslicht kun je oefeningen doen die werken op de nek, rug en buikspieren. En tegen rug- en nekkachten kun je in de

pauze oefeningen doen als de bus stilstaat zonder passagiers. Ik vind het heel fijn als iemand zich fitter gaat voelen door één oefening regelmatig te herhalen."

## Oefeningen

In samenwerking met Goed bezig BUS ontvangt iedere chauffeur in Brabant een kaartensetje met oefeningen. Deze setjes

hebben een handig formaat en neem je makkelijk mee in je jaszak of tas. Onlangs vond in Breda de overhandiging plaats en na een mini-workshop van Saskia reikte Ben Dwars, Concessiedirecteur Brabant, het eerste exemplaar uit aan Rob Keim, chauffeur Breda Streek.

Meer weten? Kijk op [www.deskfit.nl/BusFIT](http://www.deskfit.nl/BusFIT)

## Twee voorbeeldoefeningen met Ben Dwars

### Rij oefening

#### *Duimmuis op het stuur drukken*

Duw de duim gestrekt op het stuur. De duimen staan in relatie met de nek. De nek wordt recht en de schouders gaan naar beneden.

- 10 tellen vasthouden
- 5 tellen loslaten
- Herhaal deze oefening 10 x

### Pauzeoefening

#### *Handen klauwen*

Haak de vingers met de topjes in elkaar boven je hoofd. Trek aan de vingers en voel dit in de schouders, armen en nek (ook de buik). Wissel om de 10 tellen van bovenste hand.

- 10 tellen vasthouden
- 10 x wisselen

