

SPIEREN OP VAKANTIE!



Ga je met de auto naar je vakantiebestemming, dan kan dat voor de spieren een behoorlijke aanslag zijn. Meestal is de houding waarin gezeten wordt behoorlijk onderuit gezakt. Niet zo fijn voor je onderrug, zeker niet als de reis uren duurt.. Je kunt dit voorkomen door een kussentje of een opgerolde handdoek laag in de onderrug te leggen. Natuurlijk is het goed om in de pauzes even lekker te bewegen en niet in een wegrestaurant weer onderuit te gaan zitten.

Als we richting het zuiden rijden kunnen we natuurlijk niet zonder onze airco. Kou samen met tocht/wind is echter een slechte combinatie voor je spieren. Een stijve nek en/of pijnlijke schouders zijn dan het resultaat.

Zorg er voor dat de airco als je hem toch aan wilt doen, niet direct op onbedekte lichaamsdelen gericht staat. Draag eventueel een sjaaltje.

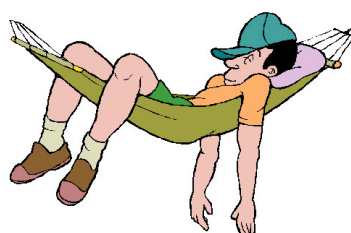
Gelukkig is het niet alleen maar kommer en kwel!

De meeste mensen bewegen in de vakantie meer. Mits ze het niet ineens te fanatiek doen, is dit uitstekend voor je spieren.

Als je het treft en mooi weer hebt zal de temperatuur de spieren goed doen. Bij warmte worden de spieren beter doorbloed en zijn dus meer ontspannen.

Mocht je na thuiskomst toch last hebben van (spier)pijn door bijvoorbeeld een akelig bedje, dan kun je altijd een afspraak maken.

Fijne vakantie.



Praktijk Thijssen
Sonnegaweg 56
Olderijne

www.praktijk-thijssen.nl

06 49 876 877

0561 499 219