



STRIJKEN VAN HET LINNENGOED

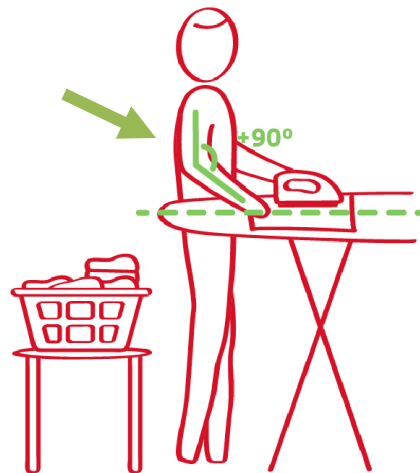
Tijdens het strijken is de werkhogte heel belangrijk. Hierbij wordt er gekeken naar zowel het strijkijzer als de in hoogte verstelbare strijkplank.

De werkhogte wordt idealiter gemeten met het strijkijzer in de hand.

- Plaats de strijkplank tussen heup en ellebooghoogte.
- Neem het strijkijzer in de hand en plaats deze op de strijkplank
- De elleboog vormt een hoek groter dan 90°

Quick check:

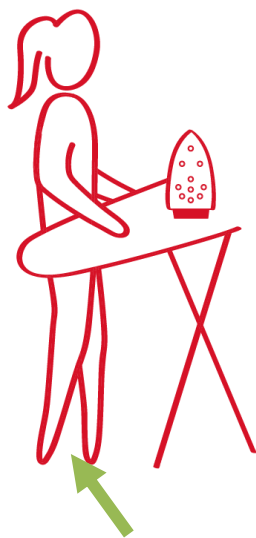
- Staat de strijkplank op de juiste hoogte?
- Staat het strijkijzer dichtbij en op de juiste plaats?
- Staat de wasmand op hoogte?
- Is er mogelijkheid om de was op hoogte weg te leggen?



Tips:

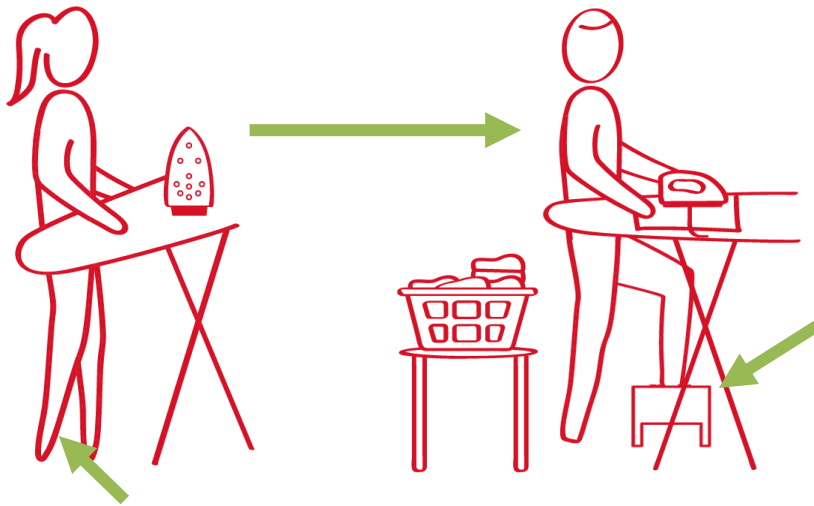
Werk vanuit de benen:

Wieg van het ene been naar het andere om het stilstaan te onderbreken.



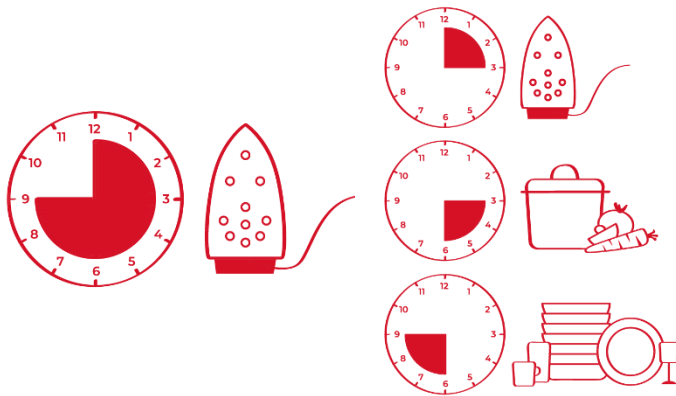
Spreidstand:

Varieer van houding (opstapje).



Wissel af tussen verschillende taken/houdingen:

vb. Staand strijken – plinten proper maken (hurken) – groenten schillen (zitten)



Plaats de wasmand op gelijkaardige hoogte als die van een stoel:

- Niet te hoog vb. zoals op tafel;
- De bovenrand van de wasmand onder ellebooghoogte;
- Plaats de afgewerkte strijk op hoogte.



Onderbreek het stilstaan:

Om het stilstaan te onderbreken kan je de wasmand iets verder weg plaatsen. Hierdoor moet je steeds enkele stappen zetten.



Al zittend strijken:

Deze houding is eerder een optie tot afwisseling in houding bij langdurig strijken:

- Zorg dan voor een voldoende hoge kruk wanneer je zit;
- Pas indien nodig de hoogte van de strijkplank aan;
- Let er op dat het materiaal dicht bij je geplaatst is zodat je het ver reiken zal verminderen;
- Als je al zittend strijkt, strijk dan liever kleinere items zoals handdoeken, zakdoeken, ...



Stretch oefeningen

Schouder stretch

- Breng de hand naar de tegenovergestelde schouder.
- Breng je elleboog dichterbij je lichaam toe.
- Hou je schouder laag.



Polsen losdraaien:

- Maak een 8-beweging met de polsen.

