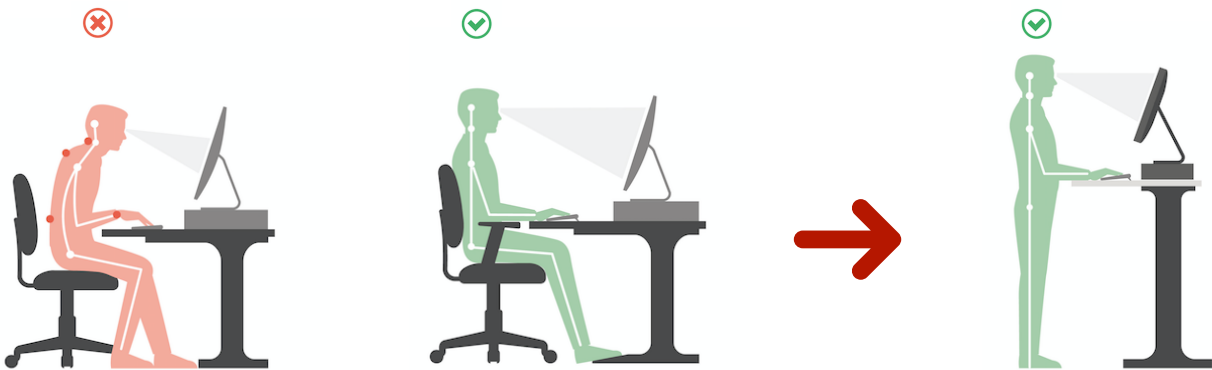
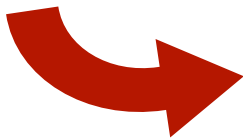


Wissel regelmatig je houding af en blijf actief

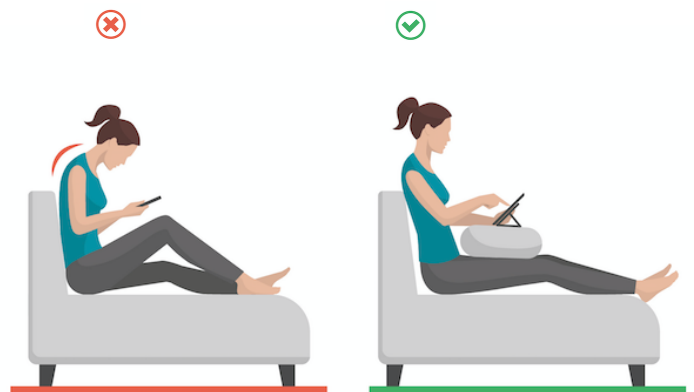


Een goede lichaamshouding



Daar word je beter van

- Zit rechtop
- Je onderrug heeft steun
- Je benen maken een hoek van 90°
- Zet je voeten op de grond
- Je armen maken een hoek van 90°
- Je onderarmen hebben steun
- Je handen zijn in lijn met je armen
- Houd je hoofd recht (steek je kin niet naar voren)



Controleer regelmatig of je:

- een rechte houding hebt
- een ontspannen houding hebt
- schouders laag en naar achteren zijn
- spierspanning laag is
- een rustige ademhaling hebt

Tijdens je werk, als je zit en als je loopt of sport.

