

Hoe is uw houding?

Doe de check!

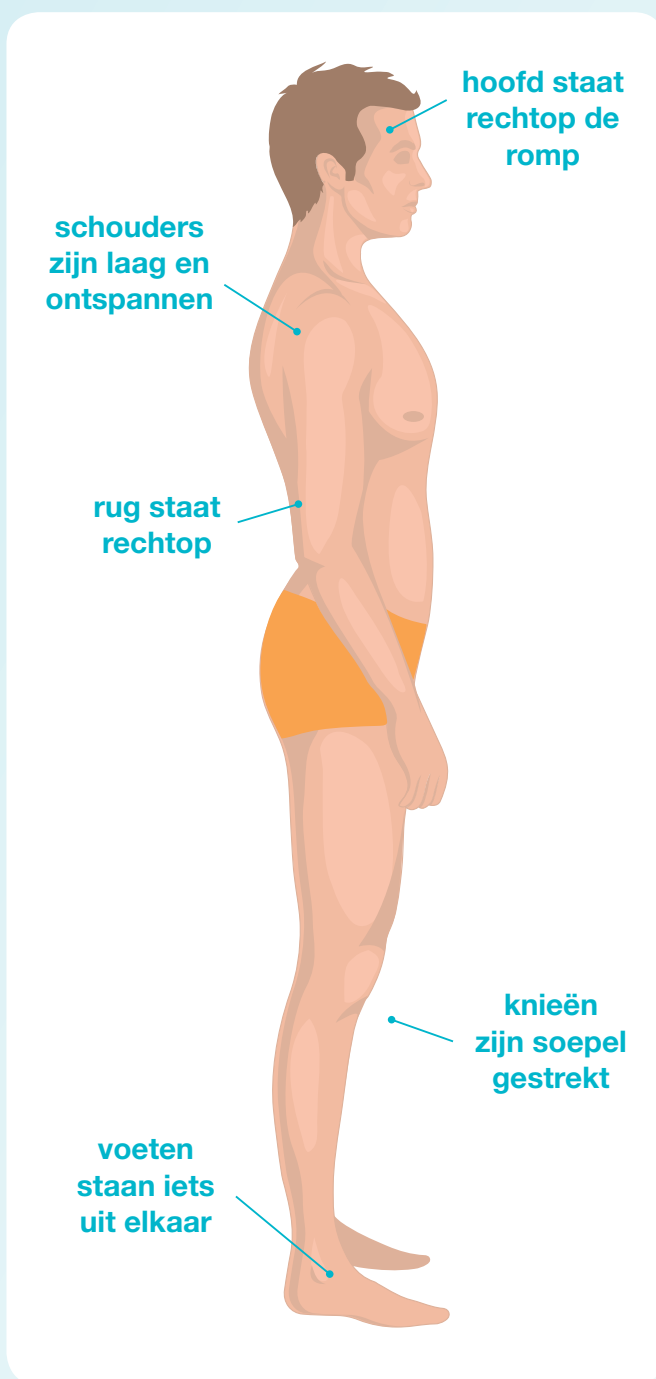
Voor een juiste houding zijn een aantal aandachtspunten van belang. Kruis op deze checklist aan waar u al aan voldoet:



- voeten staan iets uit elkaar
- knieën zijn soepel gestrekt
- rug staat rechtop
- schouders zijn laag en ontspannen
- hoofd staat rechtop de romp

Deze checklist wordt u aangeboden door de oefentherapeuten Cesar en Mensendieck in het kader van de **'Dag van de houding'**.

Lees op de achterkant waarom een juiste houding van belang is.



Verbeter uw houding

Bukken, tillen, zitten, lopen... we doen het allemaal en iedereen doet dit op zijn eigen manier. Maar niet iedereen gebruikt bij dezelfde beweging dezelfde spieren in dezelfde mate. Al dat bewegen gebeurt grotendeels onbewust en iedereen ontwikkelt zo zijn eigen houdings- en bewegingsgewoonten. Maar niet al die gewoonten zijn goed voor het lichaam.

Vooraf in de huidige levens- en werksituatie is men geneigd minder alert te zijn op het juist belasten van het lichaam en te luisteren naar de afgegeven signalen. Middels deze dag willen wij u even laten stilstaan bij uw houding en manier van bewegen. Luistert u naar de signalen van het lichaam en let u op uw houding?

Een oefentherapeut kan u daarbij helpen. U leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Daarbij verbetert u uw houding en ontdekt u een optimale manier van bewegen. Door het verbeteren van eenvoudige bewegingen, zijn eventuele klachten vaak al flink terug te dringen of zelfs te voorkomen.

Uw oefentherapeut:

Algemene informatie: www.oefentherapeut.nl



Al meer dan 75 jaar professioneel (leren) bewegen.