Check jouw houding

Hoe sta jij?

Staan

Het staan wordt vaak als belastend ervaren omdat continu naar een goede balans gezocht moet worden.

* Verdeel het gewicht over beide voeten. Om te compenseren voor de steeds verder groeiende buik, wordt het lichaamsgewicht in een lijn vanuit de enkels naar achteren verplaatst en voel je meer gewicht op de hak rusten, dan op de voorvoet.
* De knieën zijn licht gebogen. Het baby'tje wordt in de schoot gedragen door het schaambeen iets op te trekken en het bekken in de ruimte iets naar achteren te verplaatsen.
* Houdt je rug lang. Stel je daarbij voor dat er een draadje aan je kruin zit waaraan wordt getrokken.

Ga eens met de zijkant voor de spiegel staan en schrijf op wat je ziet

Tip! Sta niet te lang stil, maar beweeg kleine beetjes naar links en rechts, naar voren en achteren. Blijf goed op twee benen staan, bij het gaan 'hangen' op één been wordt het bekken scheef belast en worden de banden van de heup te zwaar belast.

Lopen

Soms ben je geneigd om met kleine, smalle pasjes te lopen waarbij je dikwijls je benen naar binnen gedraaid hebt. Ook zie je sommige vrouwen "waggelend"lopen.
Blijf juist met normale passen lopen en maak gebruik van de zwaai.
Slenteren is zwaarder dan doorlopen met grote passen. Bij het doorlopen kun je veel meer gebruik maken van de romprotatie.

Wat ik kan veranderen aan mijn houding