

Het 10-Minuten Rechtop-Plan

Rechtop in 10 minuten per dag —
met PosturaFlex

Jouw warme, praktische gids
om rechtop een gewoonte
te maken.



Bonus-e-book

Inhoudsopgave



- 1 Welkom — waarom 10 minuten écht werkt
- 2 Zo gebruik je PosturaFlex correct (draai, klik, klaar)
- 3 Rustig opbouwen: comfort- en veiligheidstips
- 4 Het 30-dagen Rechtop-Plan (week voor week, afvinkbaar)
- 5 Kleine houdingsgewoontes voor de rest van je dag
- 6 Volhouden: zo maak je er een gewoonte van
- 7 Tot slot



Tien minuten per dag. Een houding die steeds vertrouwder voelt.

3

1. Welkom — waarom 10 minuten écht werkt

Fijn dat je er bent. Als je dit leest, heb je waarschijnlijk weleens een foto van jezelf gezien en gedacht: 'Sta ik echt zo voorovergebogen?' Of je betrapt jezelf achter je bureau, ingezakt, schouders naar voren. Herkenbaar — en heel normaal. Ons lichaam volgt gewoon de vorm die we het de hele dag geven.

Het goede nieuws: houding is een gewoonte. En gewoontes verander je niet met een marathon, maar met kleine, herhaalbare stapjes. Daarom werkt dit plan met slechts 10 minuten per dag. Kort genoeg om vol te houden, vaak genoeg om je lichaam te laten wennen aan de sensatie van rechtop staan.



10 minuten per dag

Kort genoeg om vol te houden. Vaak genoeg om je lichaam te laten wennen aan rechtop staan.



Kleine stapjes

Gewoontes verander je niet met een marathon, maar met kleine, herhaalbare stapjes.



Een zachte herinnering

PosturaFlex herinnert je zachtjes hoe rechtop voelt — en die herinnering neem je daarna mee.



Waarom dit werkt

- 1 Niet forceren**
Je hoeft jezelf niet de hele dag met wilskracht te corrigeren.
- 2 Consistentie wint**
Tien rustige minuten vandaag, morgen en overmorgen doen meer dan één uur dat je daarna nooit meer herhaalt.
- 3 Rustig opbouwen**
We beginnen klein, bouwen rustig op en maken rechtop staan steeds vertrouwd.

“ Onthoud: het doel is *niet stijf* en gespannen staan. Het doel is dat rechtop weer je natuurlijke, comfortabele stand wordt. ”



Beloofd: dit plan is nuchter, haalbaar en zonder poespas. We beginnen klein. We bouwen rustig op. En over 30 dagen voelt rechtop een stuk vertrouwd.

Tien minuten per dag. Een houding die steeds vertrouwd voelt.

2. Zo gebruik je PosturaFlex correct (draai, klik, klaar)

PosturaFlex is een verstelbare houdingstrainer in kruisvorm (+) die je op je rug draagt. Het slimme zelfvergrendelende mechanisme werkt volgens één simpel principe: draai, klik, klaar. De trainer duwt je schouders zachtjes naar achteren en helpt je rug rechter te houden — zodat rechtop staan minder moeite kost.



Stap voor stap opzetten

1. Ontspan eerst even.



Ga rechtop staan of zitten, rol je schouders een paar keer rustig naar achteren en laat ze zakken. Zo begin je vanuit een prettige uitgangspositie.

2. Doe PosturaFlex om.



Draag de trainer op je rug zoals bedoeld, met het kruispunt netjes tussen je schouderbladen.

3. Draai en klik.



Stel af tot je een lichte, aangename spanning voelt die je schouders zachtjes naar achteren begeleidt. Het zelfvergrendelende mechanisme klikt op zijn plek — draai, klik, klaar.

4. Check je houding.



Je borst komt iets omhoog, je schouders zakken naar achteren en beneden, je kruin reikt zachtjes naar het plafond. Dit is je 'rechtop-gevoel'.



Hoe voelt goed?

Goed voelt als een zachte herinnering, niet als een klem. Je moet vrij en comfortabel kunnen ademen en gewoon kunnen bewegen. Voel je scherpe druk, tintelingen of ongemak? Dan zit het te strak — draai een stukje losser. Minder is in het begin echt meer.



Begin kort

Start met een korte sessie van een paar minuten en bouw rustig op naar 10 minuten per dag. Je lichaam mag wennen. Zie het als nieuwe schoenen inlopen: even wennen, daarna vanzelfsprekend.



3. Rustig opbouwen: comfort- en veiligheidstips

Een prettige ervaring begint bij rustig opbouwen. Deze eenvoudige richtlijnen houden het comfortabel:



Bouw de tijd langzaam op

Begin kort en verleng per week. Er is geen prijs voor 'meteen 20 minuten'.



Niet forceren

PosturaFlex begeleidt, jij hoeft niet te duwen of te spannen. Laat de trainer het subtiele werk doen.



Luister naar je lichaam

Voelt iets oncomfortabel, doe hem dan af en probeer een lossere afstelling. Ongemak is geen graadmeter voor effect.



Adem gewoon door

Rustig, diep en ontspannen ademen hoort erbij. Houd je adem niet in.



Combineer met beweging

Sta tussendoor even op, loop een rondje, rol je schouders. Houding houdt van afwisseling.



Kies een vast, ontspannen moment

Tijdens het lezen, een podcast of het opruimen van de keuken – als je er ontspannen bij bent, plukt je houding er het meest van.



Belangrijk: dit gaat om comfort en gewoontevorming, niet om presteren. Heb je klachten of twijfel je of dit bij jou past? Overleg dan even met een professional voordat je begint.

4. Het 30-dagen Rechtop-Plan

Hieronder je plan voor 30 dagen, per week gebundeld. Elke week heeft een focus, een dagelijkse mini-actie en een duur. Vink elke dag af — het gevoel van doorstrepen is verrassend motiverend.



WEEK 1 – WENNEN

- Focus:** kennismaken met het rechtop-gevoel.
- Dagelijkse mini-actie:** doe PosturaFlex om, stel losjes af, en draag hem terwijl je iets rustigs doet (lezen, tv, podcast).
- Duur:** start met 3 minuten op dag 1 en bouw op naar 6 minuten op dag 7.
- Mini-check:** schouders naar achteren, borst open, rustig ademen.

DAG	DUUR	KLAAR
Dag 1	3 min	☐
Dag 2	3 min	☐
Dag 3	4 min	☐
Dag 4	4 min	☐
Dag 5	5 min	☐
Dag 6	5 min	☐
Dag 7	6 min	☐



Kleine stappen per dag zorgen voor grote verandering op de lange termijn.



WEEK 2 – RITME VINDEN

- Focus:** een vast moment op de dag kiezen (bijv. na de lunch of tijdens de ochtendkoffie).
- Dagelijkse mini-actie:** draag PosturaFlex op je vaste moment en let bewust op hoe rechtop voelt. Neem dat gevoel daarna mee als je hem afdoet.
- Duur:** 6 tot 8 minuten.

DAG	DUUR	KLAAR
Dag 8	6 min	☐
Dag 9	6 min	☐
Dag 10	7 min	☐
Dag 11	7 min	☐
Dag 12	8 min	☐
Dag 13	8 min	☐
Dag 14	8 min	☐



Consistentie telt meer dan perfectie. Blijf vriendelijk voor jezelf.



Tip: een dag overgeslagen? Geen ramp. Pak het morgen gewoon weer op. Consistentie over de weken telt, niet perfectie op elke dag.



4. Vervolg: week 3 & 4

Hieronder je plan voor 30 dagen, per week gebundeld. Elke week heeft een focus, een dagelijkse mini-actie en een duur. Vink elke dag af — het gevoel van doorstrepen is verrassend motiverend.



WEEK 3 – VERANKEREN

Focus: rechtop koppelen aan het dagelijks leven — sta rechtop op wanneer je opstaat van een stoel, en denk aan je kruin die naar het plafond reikt.

Dagelijkse mini-actie: volledige sessie van 10 minuten, plus 3 bewuste 'rechtop-momentjes' verspreid over de dag (zonder trainer).

Duur: 10 minuten.

DAG	DUUR	KLAAR
Dag 15	10 min	☐
Dag 16	10 min	☐
Dag 17	10 min	☐
Dag 18	10 min	☐
Dag 19	10 min	☐
Dag 20	10 min	☐
Dag 21	10 min	☐



Drie bewuste rechtop-momentjes per dag helpen het gevoel te verankeren.



WEEK 4 – EIGEN MAKEN

Focus: rechtop wordt jouw standaard. Je merkt zelf wanneer je inzakt en corrigeert moeiteloos.

Dagelijkse mini-actie: 10 minuten PosturaFlex plus één 'spiegelmoment': check je houding even in de spiegel of etalage en geniet van het verschil.

Duur: 10 minuten.

DAG	DUUR	KLAAR
Dag 22	10 min	☐
Dag 23	10 min	☐
Dag 24	10 min	☐
Dag 25	10 min	☐
Dag 26	10 min	☐
Dag 27	10 min	☐
Dag 28	10 min	☐
Dag 29	10 min	☐
Dag 30 🎉	10 min	☐



Rechtop wordt steeds vertrouwder wanneer je het ook zonder trainer herkent.



Tip: een dag overgeslagen? Geen ramp. Pak het morgen gewoon weer op. Consistentie over de weken telt, niet perfectie op elke dag.



5. Kleine houdingsgewoontes voor de rest van je dag

PosturaFlex helpt je 10 minuten. Deze mini-gewoontes helpen je de rest van de dag rechtop en comfortabel te blijven:



1 De 'kruin-lift'.

Stel je voor dat een dun draadje aan je kruin zachtjes omhoog trekt. Je nek verlengt, je kin komt iets in. Doe dit een paar keer per dag.



2 Schouder-rol pauze.

Rol elk uur je schouders drie keer rustig naar achteren en laat ze zakken. Ideaal als reminder na een telefoontje of e-mail.



3 Zithoogte-check.

Zit je op een stoel? Zorg dat je billen achterin zitten en je voeten plat op de grond staan. Dat maakt rechtop zitten vanzelf makkelijker.



4 Sta bewust op.

Kom je overeind, duw dan je borst zachtjes open in plaats van jezelf omhoog te 'vouwen'.



5 Scherm op ooghoogte.

Til je telefoon of laptop iets op, zodat je niet naar beneden hoeft te kijken. Je nek dankt je.



Geen van deze dingen kost extra tijd — het zijn kleine keuzes die je gewoon meepakt.



6. Volhouden: zo maak je er een gewoonte van

De sleutel tot dit plan is niet motivatie — die komt en gaat. De sleutel is een gewoonte bouwen. Zo maak je het jezelf makkelijk:



1. Koppel het aan iets dat je toch al doet.

Bijvoorbeeld: 'Als ik mijn ochtendkoffie drink, doe ik PosturaFlex om.' Zo'n koppeling werkt beter dan een los voornemen.



2. Leg hem zichtbaar neer.

Uit het zicht is uit het hoofd. Leg PosturaFlex op een plek die je elke dag ziet.



3. Vink af.

Gebruik het 30-dagen plan als afvinklijst. Elke check is een klein succesje.



4. Vier je week.

Haal je een week vol? Gun jezelf iets kleins. Je bouwt aan iets blijvends.



5. Denk in vooruitgang, niet perfectie.

Niet elke dag hoeft top te zijn. Blijf gewoon terugkomen — dát is de winst.



6. Maak een voor-en-na-foto.

Op dag 1 en dag 30. Het verschil in hoe je overkomt is vaak de beste motivatie om door te gaan.



Je hoeft geen ander mens te worden. Je herinnert je lichaam alleen aan iets wat het van nature kan: rechtop, open en zelfverzekerd staan.



7. Tot slot

Je hebt nu alles in handen om van rechttop een fijne, blijvende gewoonte te maken — in slechts 10 minuten per dag.

Begin klein, wees mild voor jezelf en laat PosturaFlex het zachte werk doen.

Over 30 dagen kijk je met een glimlach terug.



Je kunt dit.

Draai, klik, klaar — en rechttop de dag in.



Wat je meeneemt



10 minuten voor jezelf

Klein moment, grote impact.



30 dagen voor verandering

Een plan dat je stap voor stap begeleidt.



Zachte consistente keuze

Niet perfect, wel volhouden.



Merk het verschil

Meer openheid, meer energie, meer zelfvertrouwen.



Gewoon voor jezelf

Omdat jij het waard bent.



Disclaimer

Deze gids is bedoeld voor algemeen welzijn, houding en comfort en vormt geen medisch advies. PosturaFlex is een houdingstrainer, geen medisch hulpmiddel, en geneest of behandelt geen klachten. Heb je gezondheidsklachten, pijn of twijfel je of dit bij jou past? Raadpleeg dan een arts, fysiotherapeut of andere gekwalificeerde professional.

