



PosturaFlex

Stai rechtep. Voel je zelfverzekerd.

Rechter op Foto's & Videocalls

Zo kom je op beeld zelfverzekerder over — in seconden

Praktische houdingstips voor foto's, videocalls en meetings.
Met een 2-minuten reset dankzij PosturaFlex.



BONUS
E-BOOK
BIJ
POSTURAFLEX

WELL ALIGNED
CONFIDENT YOU
POSTURE. PRESENCE. POW

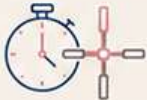


v1 2026-07-29

Een praktische gids van PosturaFlex

Inhoudsopgave

Kleine houdingsaanpassingen kunnen een merkbaar verschil maken in hoe open, alert en zelfverzekerd je op beeld overkomt.

1		Waarom houding alles bepaalt op beeld	3
2		De laatste seconden vóór een foto	4
3		De perfecte videocall-setup	5
4		De 2-minuten reset met PosturaFlex	6
5		Do's & don'ts in één oogopslag	7
6		Tot slot	8

SECTIE 1

1. Waarom houding alles bepaalt op beeld

Heb je weleens een foto weggeswipt omdat je er "moe" of "ingezakt" op stond — terwijl je je juist prima voelde? Dan weet je precies waarom dit boekje bestaat. Op beeld zien mensen geen bewegend, levendig jou. Ze zien één bevroren moment. En in dat ene moment doet je houding enorm veel.

Rechttop staan of zitten laat je op beeld direct **wakkerder, opener en zelfverzekerder** overkomen. Je oogt langer, slanker in de lijn, en aanwezig. Ingezakte schouders doen precies het omgekeerde: ze maken je kleiner, vermoeider en teruggetrokken — ook al is dat helemaal niet hoe je je voelt.

Het mooie: je hoeft geen model te zijn en geen dure camera te hebben. Met een paar simpele houdingsgrepen zie je er op elke foto en in elke call meteen beter uit. Dit boekje geeft je die grepen — klaar voor je volgende foto, videocall of belangrijke meeting.



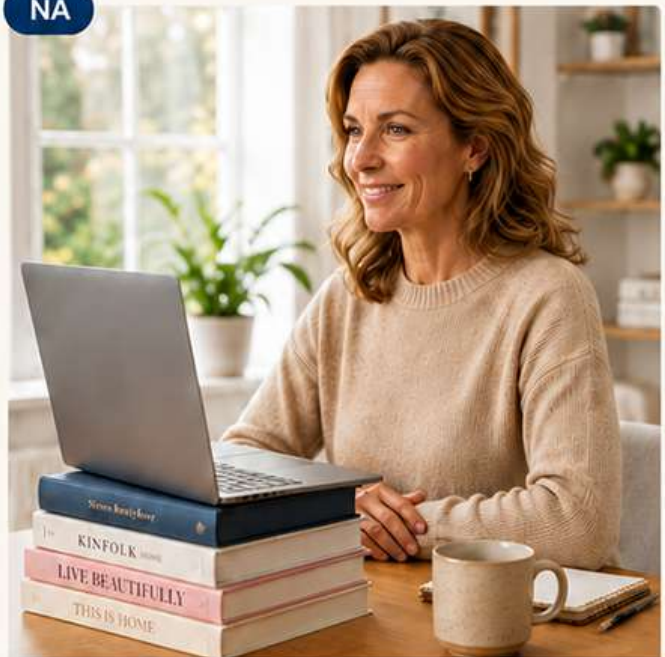
Eén bevroren moment kan veranderen hoe je energie overkomt.

VOOR



- ✗ Ingezakte schouders
- ✗ Naar beneden naar de camera kijken
- ✗ Minder energie en uitstraling

NA



- ✓ Schouders naar achteren en ontspannen
- ✓ Camera op ooghoogte
- ✓ Meer open en zelfverzekerd



Eén bevroren moment kan veranderen hoe je energie overkomt.
Je houding is dat moment.

2. De laatste seconden vóór een foto

Vlak voordat de foto wordt gemaakt, maak je het verschil.
Loop dit kleine rijtje af — het duurt letterlijk enkele seconden:

1



Schouders eerst omhoog, dan naar achteren en zakken.

Rol ze in één rustige beweging: omhoog, naar achteren, laten vallen. Dit opent je borst en haalt de "vermoeide" bocht uit je bovenrug.

2



Kruin naar het plafond.

Verleng je nek alsof een draadje je hoofd zachtjes omhoog trekt. Je oogt meteen langer en eleganter.

3



Kin iets naar voren en licht omlaag.

Dit klinkt gek, maar het strekt je kaaklijn en voorkomt een "dubbele kin". Duw je voorhoofd een fractie richting de camera.

4



Adem uit op het moment.

Een korte uitademing ontspant je schouders en gezicht, zodat je natuurlijk oogt in plaats van gespannen.

5



Sta met één voet iets naar voren.

Draai je lichaam een tikje weg van de camera en zet het gewicht op je achterste been. Dat oogt dynamischer en slanker dan recht van voren.

6



Ontspan je gezicht en glimlach met je ogen.

Denk aan iets leuks — een echte glimlach begint bij de ogen.

↑ Kruin naar het plafond

○ Omhoog, naar achteren, laten vallen

↗ Kin iets naar voren en licht omlaag

👣 Gewicht op achterste been



Gouden regel: rechtop eerst, glimlach daarna.

Een goede houding maakt zelfs een gewone glimlach stralender.

3. De perfecte videocall-setup

Op een videocall bepaalt niet alleen jouw houding hoe je overkomt — ook je camera en zithouding tellen mee. Zet dit één keer goed en je oogt bij elke call sterker:

1

Camera op ooghoogte.

Til je laptop of telefoon op tot de camera ongeveer op ooglijn zit (een stapel boeken werkt prima). Kijk je omlaag naar de camera, dan zien anderen je van bovenaf: dat oogt ingezakt en toont een dubbele kin. Op ooghoogte oog je gelijkwaardig en open.



2

Iets afstand houden.

Zit niet met je gezicht tegen de lens. Iets meer afstand toont je schouders en bovenlijf — en juist die vertellen het verhaal van een rechte, open houding.



3

Zit achterin je stoel.

Billen achterin, rug rechtop, voeten plat op de grond. Zo houd je je houding moeiteloos vast tijdens een lange call.



4

Schouders naar achteren en laag.

Trek ze niet op naar je oren (dat gebeurt snel bij concentratie). Laat ze zakken en naar achteren rollen — dit opent je borst en je stem klinkt er zelfs voller door.



5

Licht vóór je, niet achter je.

Zorg dat het licht op je gezicht valt. Zit je met een raam in je rug, dan word je een donkere silhouet. Licht van voren maakt je open en wakker.



6

Kruin omhoog, kin licht in.

Dezelfde truc als bij de foto: verleng je nek en breng je kin een fractie naar binnen voor een strakke, alerte uitstraling.



Eén keer goed instellen,
en elke volgende meeting profiteert ervan.

4. De 2-minuten reset met PosturaFlex

Heb je zo een belangrijke foto, videocall of meeting? Doe dan deze snelle reset. PosturaFlex helpt je lichaam in twee minuten het rechtop-gevoel terug te vinden, zodat je dat gevoel meeneemt zodra de camera aangaat.

1 Minuut 1 — Opzetten en instellen

Doe PosturaFlex om, met het kruispunt tussen je schouderbladen. Draai, klik, klaar — stel af tot je een lichte, prettige spanning voelt die je schouders zachtjes naar achteren begeleidt. Adem rustig door.



2 Minuut 2 — Voelen en verankeren

Sta of zit rechtop en voel wat “rechtop” is: borst open, schouders laag en naar achteren, kruin omhoog. Adem twee keer rustig in en uit. Rol je schouders nog één keer los en laat ze op hun plek zakken. Prent dit gevoel goed in.



En dan:

doe PosturaFlex af als je hem niet in beeld wilt dragen — maar houd het gevoel vast. Je lichaam onthoudt de stand van net. Ga zitten voor je call of sta klaar voor je foto en herhaal in gedachten:

kruin omhoog, schouders naar achteren, borst open.



Extra: je mag PosturaFlex tijdens een call ook gewoon aanhouden onder je kleding of buiten beeld. Niemand die het ziet — jij voelt alleen die zachte reminder om rechtop te blijven.

5. Do's & don'ts in één oogopslag

Gebruik deze snelle gids vóór je volgende foto, videocall of meeting.

DO'S



✓ Camera op ooghoogte zetten



✓ Schouders naar achteren én laag laten zakken



✓ Kruin naar het plafond, nek verlengen



✓ Licht op je gezicht laten vallen



✓ Uitademen vlak voor de foto



✓ Achterin je stoel zitten met voeten plat op de grond



✓ Lichaam een tikje wegdraaien van de cameralens

DON'TS



✗ Naar beneden op je camera kijken



✗ Schouders optrekken naar je oren



✗ Onderuitgezakt hangen tijdens een call



✗ Met een raam in je rug zitten (donkere silhouet)



✗ Je gezicht te dicht op de lens duwen



✗ Je adem inhouden van de spanning



✗ Rechtop "forceren" met opgetrokken, gespannen schouders



Richt je op ontspannen uitlijning — niet op stijve of geforceerde houding. Kleine aanpassingen = groot verschil.

6. Tot slot

Er is geen filter dat werkt zoals een goede houding.

Rechttop staan of zitten kost je niets, en toch verandert het meteen hoe je op beeld overkomt: opener, wakkerder en zelfverzekerder.

Gebruik de tips in dit boekje, doe je 2-minuten reset met PosturaFlex, en zie het verschil op je volgende foto of call.

Rechttop, glimlach, klaar.
Je straalt vanzelf.



Onthoud:

Een goede houding gaat niet om er stijf of poserend uitzien.

Het gaat om ruimte maken om te ademen, in verbinding te zijn en je zelfverzekerder te voelen op beeld.



Disclaimer

Deze gids is bedoeld voor algemeen welzijn, houding, comfort en uitstraling 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.

Individuele resultaten kunnen verschillen.
Alleen voor uitwendig gebruik.