

Als we spreken over een juiste houding bij het musiceren dan is dat in de eerste plaats rechtop zitten. Als u rechtop zit heeft uw rug een S-vorm (zie tekening). De holling in de onderrug (lumbale lordose) is hierbij het belangrijkste. Als we ervoor zorgen dat deze holling wordt ondersteund door een rugleuning met een goede lendensteun kunnen we spreken van een goede houding. U kunt dat als volgt bereiken:

1. Zet de stoel op de juiste hoogte. Onderbenen en bovenbenen maken een hoek van ongeveer 90° (foto 1).
2. Ga rechtop zitten en verstel de rugleuning zodat deze tegen uw onderrug drukt.
3. Stel de rugleuning in de juiste hoogte, zodat deze de holling van uw onderrug opvult.

Doe de test.

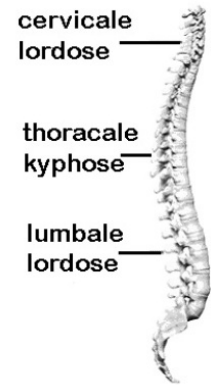
Ga op de rand van een tafel of een bureau zitten. De hoogte hiervan is zodanig dat de bovenbenen een hoek naar beneden vormen. U zult merken dat u met een holle rug zit. Probeer eens om in deze situatie met een bolle rug te zitten en ontdek dat dit niet lukt. Dat komt omdat het bekken is gekanteld. Als we erin kunnen slagen om hetzelfde met een stoel te doen, zit u *altijd* in de juiste houding! Met de **ArtiZit®** is dat mogelijk!

1. Kantel de zitting naar voren en zet de stoel hoger, zodat uw bovenbenen een hoek naar beneden vormen (foto 2).
2. Verstel de rugleuning zodat deze tegen uw onderrug drukt.
3. Verstel de rugleuning in de juiste hoogte, zodat deze de holling van uw onderrug opvult.

Nu heeft u door het gekantelde bekken en de juiste rugonder-steuning een dubbele waarborg dat u in de juiste houding zit.

Tips ter voorkoming van klachten.

1. Sta regelmatig op. Uw bloedsomloop blijft zodoende op peil en uw hersens krijgen voldoende zuurstof. U blijft zich daarom langer fris en fit voelen.
2. Rek u regelmatig uit. Kijk naar een kat of een hond: zij rekken zich uitgebreid en langdurig uit. Mensen doen dat minder omdat het geassocieerd wordt met luiheid.
3. Ingespannen bezig zijn zoals musiceren zorgt ervoor dat de spieren worden aangespannen en daardoor korter worden. Ook daarom is rekken goed. Het hangen aan bijvoorbeeld een traptrede van een open trap, deur of rekstok is ook een uitstekende actie omdat uw intensief belaste armspieren dan worden opgerekt.
4. Blijf experimenteren met de optimale instelling van uw **ArtiZit®**.



S-vorm wervelkolom



Foto 1



Foto 2



Voorbeeld van goed zitten voor een gitarist