Speaker 0 | 00:02.132

Ik pak heel veel vragen erbij. Dus hoe zou je je algemene ervaring met pushbreak omschrijven?

Speaker 1 | 00:10.739

Als stimulerend.

Speaker 0 | 00:13.044

Maar wat vond je er algemeen van?

Speaker 1 | 00:16.567

Ik vond het een fijn gevoel. En ik merkte dat ik zelfs als er iets omhoog kwam, dat ik het een prettiger gevoel begon te vinden. Dus dat het mijn juiste stand van mijn benen zocht. Waar ik lekker mee kon werken.

Speaker 0 | 00:30.292

Dus eigenlijk heb je het gevoel dat die begon eigenlijk op de verkeerde stand. Eigenlijk had die al een hogere stand, dat was fijner geweest. En als je dan verder zou doorduwen, dan zou je het pas vervelend hebben. gevonden.

Speaker 1 | 00:41.827

En het heeft ook een beetje te maken met dat je soms je benen over elkaar doet.

Speaker 0 | 00:46.108

Ja, oké.

Speaker 1 | 00:47.350

En dan zit je dus eigenlijk met je andere voet hoger al.

Speaker 0 | 00:51.459

Ja, precies. Oké, oké. Wat waren je overwegingen om op te staan? Waarom stond je als eerste experiment toen op?

Speaker 1 | 00:59.728

Ik had in eerste instantie meer de neiging om mijn polsen even tijd te geven. En daarna wel eventjes een rondje te lopen. ofzo. Dus wel even een lukje.

Speaker 0 | 01:14.122

Maar het had meer te maken met dat je je polsen moe werd? Ja. Oké, dat is goed. En dan, als je dit vergelijkt met een timer. Wat zijn voor jouw gevoel de voor- en nadelen hiervan?

Speaker 1 | 01:27.389

Sorry hoor.

Speaker 0 | 01:28.190

Nee, is prima.

Speaker 1 | 01:28.870

Het voordeel is dat je deze veel minder makkelijk kan negeren. Dus een timer druk je weg en dan is hij weg. En een timer is ook een wekkertje. En dat ben je al je leven lang gewend om te negeren.

Speaker 0 | 01:44.524

Ja, precies.

Speaker 1 | 01:45.384

En dit gaat duidelijk, Dit interfereert direct met je houding. Dat is het verschil. Dus een timer interfereert alleen maar met een soort. Oh ja, oh, ja. Een alarmsysteem. En dit interfereert met je houding. Dus je bent je direct bewust van... Ik zit. Ik zit. En ik zit. En ik zit. Dus hij maakt je bewust dat je zit. Dan kan het nieuwe zitten... Nee, het zitten is het nieuwe roken.

Speaker 0 | 02:10.943

Ja, precies. En dan gaat-ie? Weer het water? De laatste vraag is... Nu gaat-ie stapsgewijs omhoog. Zou je het fijn vinden als- continu omhoog zou gaan? Of vind je het fijner hoe die nu is, dus stapsgewijs?

Speaker 1 | 02:29.074

Nee, dat stapsgewijs vind ik wel fijn. Dus niet dat die inderdaad... Want dan ben ik er te veel mee bezig. Als die continu iets omhoog, gaat.

Speaker 0 | 02:37.863

Want vond je het storend elke keer als die weer bewoog?

Speaker 1 | 02:40.761

Nee, in het begin, dus helemaal niet. Omdat dat eigenlijk, wat ik zei, alsof die een soort even zoekt naar je favoriete stand.

Speaker 0 | 02:49.152

Ja.

Speaker 1 | 02:49.886

En dan schiet die door.

Speaker 0 | 02:51.464

Ja, oké, oké.

Speaker 1 | 02:52.865

Dus halverwege vond ik het eigenlijk nog heel plezierig.

Speaker 0 | 02:55.727

Oké, ja, dat is goed te horen.

Speaker 1 | 02:57.410

Want je krijgt natuurlijk ook steun.

Speaker 0 | 02:59.332

Ja, want een voetensteun natuurlijk. Ja,

Speaker 1 | 03:01.297

het is ook echt een voetensteun. Ja, oké.

Speaker 0 | 03:05.657

Is goed, dankjewel.

Als stimulerend.

Ik vond het een fijn gevoel. En ik merkte dat ik zelfs als er iets omhoog kwam, dat ik het een prettiger gevoel begon te vinden. Dus dat het mijn juiste stand van mijn benen zocht. Waar ik lekker mee kon werken.

En het heeft ook een beetje te maken met dat je soms je benen over elkaar doet.

En dan zit je dus eigenlijk met je andere voet hoger al.

Ik had in eerste instantie meer de neiging om mijn polsen even tijd te geven. En daarna wel eventjes een rondje te lopen. ofzo. Dus wel even een luchtje.

Het voordeel is dat je deze veel minder makkelijk kan negeren. Dus een timer druk je weg en dan is hij weg. En een timer is ook een wekkertje. En dat ben je al je leven lang gewend om te negeren.

En dit gaat duidelijk, Dit interfereert direct met je houding. Dat is het verschil. Dus een timer interfereert alleen maar met een soort. Oh ja, oh, ja. Een alarmsysteem. En dit interfereert met je houding. Dus je bent je direct bewust van... Ik zit. Ik zit. En ik zit. En ik zit. Dus hij maakt je bewust dat je zit. Nee, het zitten is het nieuwe roken.

Nee, dat stapsgewijs vind ik wel fijn. Dus niet dat die inderdaad... Want dan ben ik er te veel mee bezig. Als die continu iets omhoog, gaat.

Nee, in het begin, dus helemaal niet. Omdat dat eigenlijk, wat ik zei, alsof die een soort even zoekt naar je favoriete stand.

En dan schiet die door.

Dus halverwege vond ik het eigenlijk nog heel plezierig.

Want je krijgt natuurlijk ook steun.

het is ook echt een voetensteun.

As a stimulant.

I liked the feeling. And I noticed that even when something came up, I started to find it more pleasant. So it found the right position for my legs. One that I could work comfortably with.

And it also has a little to do with the fact that you sometimes cross your legs.

And then you're actually sitting with your other foot higher up.

At first, I was more inclined to give my wrists a break. And then walk around for a bit. Or something like that. So get some fresh air.

The advantage is that it's much harder to ignore. You can press a timer and then it's gone. And a timer is also an alarm clock. And you've been used to ignoring those your whole life.

And this is clear, it directly interferes with your posture. That's the difference. So a timer only interferes with a kind of... Oh yes, oh, yes. An alarm system. And this interferes with your posture. So you are immediately aware of... I am sitting. I am sitting. And I am sitting. And I am sitting. So it makes you aware that you are sitting. No, sitting is the new smoking.

No, I like that step-by-step approach. So not that it actually... Because then I'm too preoccupied with it. If it keeps going up all the time.

No, not at all in the beginning. Because, as I said, it's as if it's searching for your favourite position.

And then it shoots through.

So halfway through, I actually found it very pleasant.

Because, of course, you also get support.

It's also a real footrest.