

HALDNINGSSØVINGAR

Visste du at haldninga di er relatert til både lengda og kvaliteten på livet ditt? Årsaka ligg blandt anna i endra oksygenopptak og påverknad av nervesystemet. Desse øvingane, utført dagleg, vil styrke haldninga di og dermed, over tid, auke livskvalitet og energi.

For at det skal bli lettare å hugse har me laga ei lita regle: “VER TOLMODIG, VINN I LENGDA”, der kvart ord står for kvar øving. Felles for alle øvingane er: stå med samla bein og knip setemusklane saman, stram lårmusklane, peik tomlane bakover, trekk haka bak slik at du strekker nakken, press skulderblada saman og rett olbogane heilt ut. Hald kvar stilling i minst 30 sec og kjenn at det “tek”. Pust roleg og avslappa gjennom alle øvingane. Føler du smerte eller ubehag, avsluttar du øvinga og ta kontakt med kiropraktoren.

Sjå ilustrasjonane nedanfor. Om du har spørsmål - snakk med kiropraktoren. Du finn desse øvingane på nettsida vår:

www.vosskiropraktorkontor.no

“VER...”

Lag ein “V” med armane over hovudet. Her kan du gjerne stå inntill en vegg der helar, bakende, skuldre, armar og hovud er i kontakt med vegg.



“...TOLMODIG...”

Lag ein “T” med armane ut til kvar side.



“...VINN...”

Lag ein “V” med armane på kvar side. Olbogane skal vera ut frå kroppen.

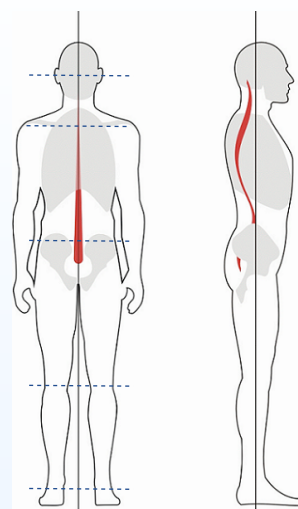


“...i LENGDA.”

Lag ein “L” med armane ut til kvar side. Olbogane skal ligga inn mot kroppen.



God haldning?



Framifrå skal det gå ei loddline gjennom ryggssøyla og vaterliner gjennom toppen av øyrene, gjennom skuldrar, hoftekammar, kne og anklar.

Frå sida skal det falle ei loddline frå øyra, gjennom skuldra, hofta, kneet og ankelen.