

Straighten Up Sweden

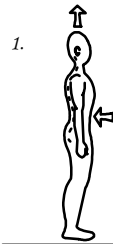
“Straighten Up Sweden” är ett behagligt 3-minuters hälsoprogram utformat för att få dig att må och känna dig så bra som möjligt.

Basregler:

1. Tänk positivt!
2. Rätta på dig. Sträck på dig med en självsäker Inre Vinnarens - hållning (öron, skuldror, höfter, knän och anklar bör vara i en rak linje).
3. Andas lugnt, djupt och långsamt från magtrakten.
4. Rör dig mjukt utan ryck eller stötar.

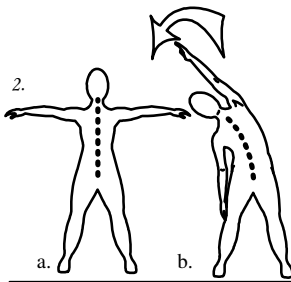
OBS: Kontrollera med din Kiropraktor eller annan primärvårdgivare att rörelserna passar dig och dina behov.

A. Stjärnserie Uppvärmning



Inre Vinnaren

- Rätta på dig. Sträck ut dig i Inre Vinnarens position. Öron, skuldror, höfter, knän och anklar bör vara i en rak linje.
- Dra in naveln mot ryggraden.



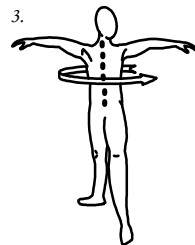
Stjärnan

Lutande Stjärnan

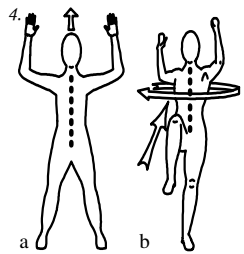
- Från Inre Vinnare - ställningen, sprid ut dina armar och ben till att forma Stjärnan(2a).

- Se rakt fram, placera en hand i luften och den andra utmed sidan. Andas in när du långsamt sträcker ena armen över huvudet medan du sakta böjer hela ryggraden till motsatt sida och låter den andra handen glida ner längs låret(2b). Slappna av i slutet av sträckningen, andas ut och in igen. Gör detta långsamt två gånger åt varje sida med lätthet i rörelsen.

- (3) I Stjärnans position med naveln indragen, böj försiktigt huvudet för att titta på ena handen. Roterar hela ryggen för att titta på din hand medan den förflyttar sig bakåt. Slappna av i denna position och andas.
- Gör detta långsamt två gånger åt varje sida. Njut av denna mjuka stretchövning.



Snurrande Stjärnan



Stjärnan

Vridande Stjärnan

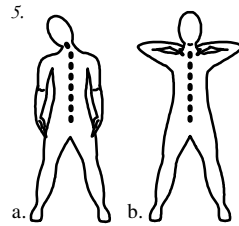
- (4a) Från Stjärnpositionen, lyft händerna i “hands-up” - position. (4b) Rör din vänstra armbåge tvärs över kroppen mot ditt högra knä. Upprepa rörelsen med höger armbåge och vänster knä.

- Stå kvar medan du fortsätter att byta sidor i 15 sekunder. Andas vanligt. Njut!

- Personer med balansproblem ska vara försiktiga med denna övning.

Roliga Rörelser

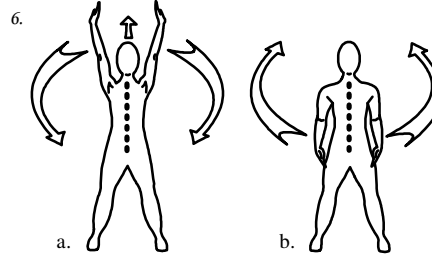
B. Hållningsövningar



TRAP-öppnaren

- I TRAP-öppnaren ska du andas djupt och känna avspänningen i magtrakten (5a). Låt ditt huvud hänga löst framåt och rulla det försiktigt från ena sidan till den andra. (5b) Använd dina fingrar för att mjukt massera området strax under baksidan på huvudet. Rör dem ner till basen av nacken.

Slappna av i axlarna och rör axlarna framåt och bakåt i 15 sekunder.

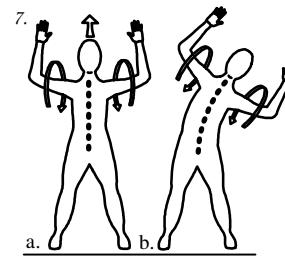


Örnen

I Inre Vinnarens - ställning, rör armarna utåt i sidorna och för mjukt ihop skulderbladen. (6a) Denna övning kallas Örnen och här andas du in medan du långsamt lyfter dina armar, låt händerna mötas ovanför huvudet (6b). Sänk sakta armarna till sidorna medan du andas ut. Upprepa detta 5 gånger.

- (7a) I nästa övning gör du små cirklar baklänges med dina händer och armar medan du för ihop skulderbladen.

- (7b) Sväng mjukt från sida till sida i Kolibrin. Njut i 10 sekunder.



Kolibrin



Fjärilen

- I Fjärilen, placera händerna bakom huvudet och dra försiktigt armbågarna bakåt. Tryck ditt huvud långsamt och mjukt bakåt och stå kvar med händerna så, räkna till två och koppla av.

- Upprepa 3 gånger.

- Massera mjukt baksidan av huvud och nacke medan du slappnar av i magtrakten i en långsam lätt andning.

Varje Dag För Alla

C. Bålstyrka och avslutning



På Lina

- Stå i Inre Vinnarens - position med naveln indragen.
- Ta ett steg framåt som på stram lina. Tänk på att knäet ska vara ovanför ankeln och inte ovanför tårna. Låt hälen på den bakre foten lyfta från golvet. Balansera i denna position i 20 sekunder.
- Upprepa på motsatta sidan.



Slå i klockan

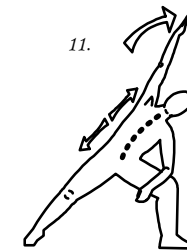
- Stå rakt i Inre Vinnarens - ställning med dina fötter lite utanför axelbredd. Roterar smidigt överkroppen från sida till sida med lätta rörelser. Flaxa löst med armarna, medan du byter vikt från ben till ben.
- Sväng mjukt från sida till sida. Andas lugnt och djupt. Njut i 15 sekunder.

- (11) Stå i Stjärnpositionen, håll kvar en bred slagställning med naveln långt in.

- Vrid foten utåt medan du lägger vikten på ena sidan. Känn hur ljumsktrakten försiktigt sträcks ut. Placera ditt knä över ankeln och armbågen ovanpå ditt knä medan du drar ut din arm, bälgen och revbenen. Gör det försiktigt.

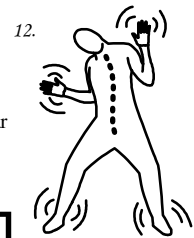
- Äldre personer bör placera sin hand på knäet.

- Stretcha 10 sekunder åt varje sida.



Förlänga Svärdet

- (12) Skaka loss i 15 sekunder. Det här är bara roligt. Nu är det gjort!



Skaka loss!

***** Om du upplever upprepad eller skarp smärta AVBRYT & informera din primärvårdgivare. Du kanske behöver ändra lite i övningarna.**

Öva Straighten Up dagligen som en viktig del av en aktiv och hälsosam livsstil.