

START HER!



HEI, GUTTER OG JENTER!

Vi heter Eva og Ole og gleder oss til å lære deg hvordan du kan ta bedre vare på ryggsøylen din. Vi skal vise deg noen øvelser du bør gjøre hver dag. Dette øvelsesprogrammet heter "Straighten up, Norge".

Først skal Ole lære deg hvordan du blir en

Indre mester

- Stå rett og høyreist og strekk hodet høyt til værs.
- Øret, skulderen, hoften, kneet og ankelen skal være i en rett linje, som Ole viser her.
- Når du står flott, rett og samtidig strekker deg oppover kjenner du at magemuskulaturen automatisk jobber for å støtte opp den fine holdningen du nå har.



...og så skal Eva vise deg en øvelse som du kan gjøre innimellom de andre øvelsene.

Denne kalles..

Skulderåpneren



- Pust med dype pust og slapp av i magen.
- La hodet ditt henge avslappet fremover og beveg det forsiktig fra side til side.
- Rett hodet opp igjen.
- Bruk fingrene dine og masser veldig forsiktig i området rett under baksiden av hodet og nakken din, se bildet av Eva.
- La armene henge langs siden, slapp av i skuldrene og rull dem forover og deretter bakover.

Tell til 15 på hver øvelse!

Nå kan du begynne med de første øvelsene - STJERNENE. Start med sidebøy stjerneøvelsen... og husk: HA DET GØY!

ET LIV I BEVEGELSE



Barnebrosjyren til "Straighten up, Norge" er et 3-minutters øvelsesprogram som skal hjelpe barn til en bedre, sterkere og sunnere holdning. Programmet er delt inn i tre deler: Stjernene (oppvarming), De flyvende vennene (holdningsøvelser) og Kjernemuskulatur (avslutning).

Passer øvelsene for mitt barn?

Øvelsene er beregnet på friske barn. Dersom du er i tvil om øvelsene er riktige for ditt barn, forhør deg med din lokale kiropraktor med medlemskap i Norsk Kiropraktorforening.

FORELDRE - TA MED DERE ET "STRAIGHTEN UP, NORGE" ØVELSESPROGRAM FOR VOKSNE SLIK AT HELE FAMILIEN KAN GJØRE ØVELSENE SAMMEN!

For mer informasjon, ta kontakt med Norsk Kiropraktorforening. "Straighten up, Norge" er et verktøy fra norske kiropraktorer til det norske folk med ønske om en bedre holdning og en friskere hverdag.

© Norsk Kiropraktorforening i samarbeid med Chiropractors' Association of Australia. Verdenskampanjen "Straighten Up" er initiert og koordinert av Life University, USA.

Straighten Up
NORGE

ET LIV I BEVEGELSE



BEDRE RYGGHELSE FOR BARN!

1. STJERNENE



Sidebøy stjerne

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Hold armer og ben ut til siden slik at du lager en stjerne, se tegning.
- Pust rolig inn samtidig som du strekker en arm over hodet ditt og lar den andre armen falle rolig ned på motsatt side, se tegning.
- SAKTE kan du nå bøye stjernen fra side til side.
- Slapp av etter hver strekk og PUST!
- Gjør øvelsen 2 ganger på hver side!



Roterende stjerne

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Når du står i stjerneposisjonen skal du snu hodet slik at du ser på en av hendene dine.
- Vri hele overkroppen din sakte til den samme siden slik at du ser hånden når den beveger seg bakover.
- Nå kan du rolig rotere stjernen til den andre siden.
- Slapp av etter hver strekk og HUSK Å PUSTE INN OG UT!
- Gjør øvelsen 2 ganger på hver side.



Vridende stjerne

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Strekk armene ut og hendene opp.
- Vri en albue ned på tvers av kroppen din samtidig som du løfter motsatt kne mot albuen din, se tegning.
- Nå kan du vri den andre albuen ned og over samtidig som du løfter det andre kneet mot albuen din, se tegning.
- Hold på til du har talt til 15!

Slapp av og pust.

DU ER KJEMPEFLINK!



2. DE FLYVENDE VENNENE



Ørnen

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Hold armene dine rett ut og trekk skulderbladene sammen i ryggen.
- Pust inn og løft armene dine rolig oppover til de møtes over hodet ditt.
- Pust ut og beveg armene dine rolig ned til de henger langs siden igjen.
- Gjør øvelsen 3-5 ganger.



Kolibrien

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Hold armene ut til siden med hendene opp mens du kniper skulderbladene sammen i ryggen.
- Lag små sirkelbevegelser bakover med armene dine, se tegning.
- Bøy deg rolig fra side til side samtidig som du fortsetter å gjøre sirkelbevegelsen med armene dine.
- Hold på til du har talt til 10!



Sommerfuglen

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Legg hendene bak hodet ditt og strekk albuen rolig bakover, se tegning.
- Press hodet rolig mot hendene dine mens du teller til 2.
- Slapp av og pust
- Gjør øvelsen 3 ganger!

Gjør **skulderåpneren** som Eva viste deg på den første siden.



BRETT HER...

BRA JOBBET!

3. KJERNEMUSKULATUR /ROTASJONER



Balansere på line

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Lat som om gulvet foran deg er en line som henger høyt oppe i luften. (Dette må du ikke prøve på en ekte line!!!)
- Ta et skritt forover på denne liksomlinen.
- Hold det fremste kneet over ankelen.
- Balanser i denne stillingen til du har talt til 20!
- Repeter med den andre foten foran.



Slå på gongongen

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Stå med beina et godt stykke fra hverandre, litt bredere enn skulderbreddes avstand.
- Nå kan du rolig rotere kroppen din fra side til side.
- La armene dine vifte fra side til side og samtidig la kroppsvekten din overføres fra et ben til det andre og tilbake igjen.
- Hold på til du har talt til 15!



Trekanten

- Finn din INDRE MESTER med hodet strukket høyt til værs.
- Bøy deg rolig over til den ene siden helt til du greier å lene albuen på kneet ditt.
- Pust rolig inn mens du løfter den andre hånden over hodet slik at du lager en trekant, se tegning.
- Kjenn den fine strekken du får i kroppen din.
- Tell til 10 i denne stillingen før du gjør det samme på den andre siden!



RIST LØS

Tell til 15 mens du rister løs i armer og bein.



DETTE HAR VÆRT GØY, NÅ ER VI FERDIGE!