

"STRAIGHTEN UP, NORGE"  
ER ET ENKELT 3-MINUTTERS  
TRENINGSPROGRAM SOM HJELPER  
DEG TIL EN BEDRE, STERKERE OG  
SUNNERE HOLDNING.

## TRENING FOR ALLE

"Straighten up, Norge" er et enkelt og morsomt 3 minutters treningsprogram som bør gjennomføres daglig. Dette kan hjelpe deg til en bedre, sterkere og sunnere holdning.

Kom i gang med "Straighten up, Norge" i dag.

ET LIV I  
BEVEGELSE

3 MINUTTER FOR  
BEDRE RYGGHELSE

### KIROPRAKTORENS TIPS:

- Rett deg opp med issen av hodet strukket høyt til værs. Ryggsøylen skal strekkes oppover. Du skal kunne trekke en rett linje gjennom skulderledd, hofter, knær og ned til ankene. Du kjenner at magen automatisk jobber når du finner din riktige linje og samtidig strekker deg oppover.
- Pust dype, lange og rolige pust.
- Vær i bevegelse hver dag.



FORELDRE – TA OGSÅ MED BARNE-  
PROGRAMMET HJEM SLIK AT HELE  
FAMILIEN KAN GJENNOMFØRE  
"STRAIGHTEN UP, NORGE" 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.

### VÆR BEVISST OG TA ANSVAR:

Er du i tvil om dette treningsprogrammet er riktig for deg eller får smerter når du gjennomfører det, forhør deg med din lokale kiropraktor med medlemskap i Norsk Kiropraktorforening.

Gjennomfør treningsprogrammet "Straighten up, Norge" daglig for å få en bedre holdning og en friskere hverdag.

## 1. STJERNESERIEN, - OPPVARMING

START



### INDRE MESTER

Stå rett og høyreist med issen av hodet strukket høyt til værs. Forestill deg at du skal forlenge deg selv med et par centimeter. Når du nå står som beskrevet over kjenner du at magemuskulaturen automatisk jobber for å stabilisere den langstrakte, fine holdning din. Du skal nå kunne trekke en vertikal linje fra øret, gjennom skulderleddet, hoften, kneet og ned til ankelen din.



### SIDEBØYSTJERNE

- Fra din indre mester posisjon skal du strekke armer og ben ut til begge sider slik at du lager en stjerne (se bilde).
- Pust inn og strekk en arm rolig over hodet samtidig som du bøyer deg sidelengs til motsatt side og lar armen falle rolig ned langs låret ditt (se bilde). Slapp av på slutten av strekken, pust og gjør den samme øvelsen på den andre siden. Gjenta to ganger på hver side.



### ROTERTENDE STJERNE

- Ta utgangspunkt i stjerneposisjonen som er beskrevet over. Når du står i stjerneposisjonen skal du snu hodet slik at du ser på en av hendene dine.
- Roter 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. Nyt strekken du kjenner i kroppen. Slapp av etter hver strekk og husk å puste! Repeter på begge sider to ganger.

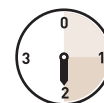


### VRIDENDE STJERNE

- Fra stjerneposisjonen skal du nå løfte hendene opp som vist på bildet.
- Du kan videre rotere høyre albue på tvers av kroppen og over mot venstre kne (se bilde). Gjør det samme med venstre albue mot høyre kne. Fortsett øvelsen, annenhver gang til hver side, i 15 sekunder. Pust rolig og avslappet. Dersom du sliter med balansen skal du være forsiktig når du gjør denne øvelsen.



## 2. FUGLEØVELSENE - HOLDNING



Pust dype og rolige pust for å kunne slappe av i mageregionen.

### SKULDERÅPNEREN

- La hodet ditt henge lett fremover. Roter hodet rolig fra side til side.
- Nå kan du forsiktig massere nakkeområdet rett i underkant av hodet. Du kan også rolig massere nedover nakken din.
- Slapp av i skuldrene dine og rull dem rolig forover og deretter bakover. Fortsett øvelsen i 15 sekunder.



### ØRNEN

Fra den indre mester posisjonen skal du nå strekke armene ut til siden samtidig som skulderbladene skal trekkes sammen. Pust inn og løft armene rolig oppover til håndflatene møtes over hodet. Senk hendene rolig ned igjen samtidig som du puster ut. Gjør øvelsen tre ganger.



### KOLIBRIEN

- Nå kan du lage små sirkler bakover med hendene og armene dine slik at skulderbladene blir presset mot hverandre i ryggen din.
- Deretter, med roterende armer og hender, kan du rolig bøye deg fra side til side. Nyt denne øvelsen i 10 sekunder.



### SOMMERFUGLEN

Legg hendene dine rolig rundt den nedre delen av bakhodet ditt og trekk albue bakover. Press så hodet inn mot hendene, som holder igjen. Tell til to før du slipper. Pust rolig. Gjenta denne øvelsen tre ganger. Nå kan du slappe av og forsiktig massere nakken.



## 3. KJERNE - BALANSE - AVSLUTNING



### BALANSERE PÅ LINE

Ta utgangspunkt i indre mester posisjonen. Ta et skritt forover som om du skulle balansere på en line. Husk at kneet skal være over ankelen og ikke over tærne. La hælen på din bakre fot løftes opp. Hold balansen i 20 sekunder og repeter på den andre siden.



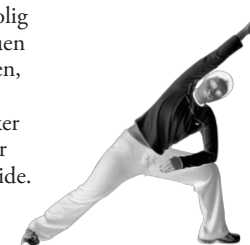
### SLÅ PÅ GONGONGEN

Stå i din indre mester posisjon med føttene litt bredere enn hoftebreddes avstand. Nå kan du rolig rotere kroppen din fra side til side og la samtidig kroppsvekten din overføres fra et ben til det andre og tilbake igjen. Fortsett i 15 sekunder.



### TREKANTEN

Stå i stjerneposisjonen med føttene et godt stykke fra hverandre. Bøy deg rolig over til siden helt til du kan lene albuen på kneet ditt. Hold kneet over ankelen, se bilde. Nå kan du kjenne en strekk på innsiden av lårene. Eldre mennesker kan holde hånden på kneet istedenfor albuen. Strekk 10 sekunder på hver side.



**Bare for gøy, tell til 15 mens du rister løs med armer og ben.**

### NÅ ER DU FERDIG - BRA JOBBET!

"Straighten up, Norge" er et enkelt 3-minutters øvelsesprogram som kan hjelpe deg til en bedre, sterkere og sunnere holdning.

