

*Brosjyren inneholder øvelser*

# Et liv i bevegelse

*En god holdning  
er ditt vakreste  
smykke*

*Bevegelse er den  
beste medisin*



**Norsk Kiropraktorforening**  
*Et liv i bevegelse*



“En god helse er avhengig av en aktiv livsstil”

---

Hva om det fantes en vidunderpille som senket blodtrykket, var effektiv mot depresjon og stress, som virket livsforlengende, og som bare hadde positive virkninger. Ville du tatt denne pillen?

---

Det vi snakker om er naturligvis bevegelse. Gjør et riktig valg for din helse. Det er så lite som skal til; vær aktiv  
**- lev et liv i bevegelse!**

Bevegelse er den beste medisin for å unngå muskel- og skjelettplager, så vel som mange andre livsstilssykdommer, stress og depresjoner. Har du for eksempel vondt i ryggen, er bevegelse den beste egenbehandlingen. Mange velger sofaen når ryggen krangler, men for mye ro og hvile virker mot sin hensikt. Dessverre er det kun 20 prosent av befolkningen som oppfyller helsemyndighetenes minimumsanbefaling om fysisk aktivitet i 30 minutter hver dag. Anbefalingen for barn og unge er én time med fysisk aktivitet hver dag. Flertallet av befolkningen setter altså egen helse i fare fordi de ikke beveger seg nok.



“Finn balanse mellom jobb og hvile.”

*Klarer du å slappe av når du har muligheten?*

---

Utsettes du for negativt stress uten å få den nødvendige restitusjonen, kan kroppen komme i en slags alarmberedskap og stresset får ikke sitt nødvendige utløp.

---

Det som skiller de som får stressrelaterte plager fra de som ikke får det, er bl.a. at sistnevnte gruppe klarer å slappe helt av med jevne mellomrom.

### Hva er stress?

Stress er i sin enkleste form en nødvendig og grunnleggende mobilisering av krefter, noe vi trenger for å kunne fungere og handle i hverdagen. Denne mobiliseringen av energi innebærer aktivisering av både kropp og hjerne. Positivt stress kjennetegnes gjerne av en opplevelse av mestring, en opplevelse av at det er lett å arbeide og at vi har kontroll. Negativt stress kan derimot karakteriseres som en fysisk og følelsesmessig respons på en situasjon som vi opplever å ikke mestre. Ofte innebærer negativt stress en belastning på kroppen, noe som tærer på overskuddet og som over tid gir redusert livs- og arbeidskvalitet.

### Belastninger som kan føre til negativt stress deles gjerne inn i tre underkategorier:

- **Fysiske belastninger** kan komme fra en skade, ensidig arbeidsoppgaver eller feil arbeidsstilling.
- **Psykiske belastninger** kan være negativt stress, frykt, sorg, sinne og andre følelser.
- **Kjemiske belastninger** kommer fra dårlig kosthold/ernæring, feilmedisinering, tobakk, alkohol, forurensning og andre substanser som har en dårlig innflytelse på helsen.







# En god holdning er ditt vakreste smykke

**Prøv dette:** Ta et dypt pust inn og reis deg opp med din rakeste holdning. Kjenner du at du føler deg bedre?

Vi vet at en god holdning er viktig, men hvorfor er det slik? En god holdning får oss til å se både høyere, slankere og mer selvsikre ut. Den desidert viktigste motivasjonen til å bedre holdningen bør likevel være din egen helse. Om vi sitter, står eller ligger, blir ledd, muskler og sener påvirket av tyngdekraften. En god holdning gjør at vi lettere kan fordele tyngdekraften jevnt gjennom kroppen vår uten å overbelaste enkeltstrukturer. Når du har en langstrakt og god holdning, er bevegelseevnen i brystkassen på sitt beste og lungene har god plass til å ekspandere. Kanskje oksygenopptaket og prestasjonsevnen din også øker når du får reist deg opp.

**Prøv dette:** Synk sammen slik at du har en lut holdning og ta et dypt pust inn. Deretter retter du deg opp med en langstrakt rygg søyle samtidig som du løfter brystet og hodet. Ta et dypt pust inn igjen. Kjenner du at det er lettere å puste inn når du har en god holdning?

Forskning viser at det er en sammenheng mellom kroppsholdning og hormonproduksjon (6). Når du retter deg opp og skyter brystet frem øker også produksjonen av testosteron i kroppen, noe som gjør at du føler deg sterkere og får en høyere smerteterskel. I tillegg vil stresshormonet cortisol synke. Med en god holdning vil du mest sannsynlig føle deg både sterkere og mindre stresset!

*God holdning gir god selvfølelse.*



---

Vi har hørt det fra barnsben av; ”rett deg opp”, ”brystet frem”. Det første vi legger merke til ved et annet menneske, er verken øyenfargen eller hårfrisuren, men kroppsholdningen! Hva sier din kroppsholdning om deg i dag? Hva ønsker du at holdningen din skal kommunisere til omverdenen?

---

Muskel- og skjelettplager kan redusere den enkeltes livskvalitet dramatisk, i tillegg til at det koster samfunnet mangfoldige milliarder kroner i behandlingsutgifter og sykmeldinger (2). Nerve-, muskelskjelettplager samt stress- og holdningsrelaterte plager er dessverre et økende problem, med mange og ofte sammensatte årsakssammenhenger. Det at vi lever i en stadig mer teknisk hverdag er

*Psyken påvirker holdningen - holdningen påvirker psyken.*

sannsynlig en medvirkende årsak. Vi lever, ofte helt uten å tenke på det, med en statisk dårlig holdning, noe som er svært belastende for oss.

De fleste kan trenge litt justering av holdningen. Ryggsøylen skal holde sin naturlige og langstrakte s-form,

den skal hvile på seg selv og distribuere tyngdekraften likt gjennom hele kroppen uten å overbelaste enkeltområder. Omstillingen og veien til en forbedret holdning tar ofte tid og krever at vi har en forståelse og ikke minst en bevissthet rundt dette. Holdningsveiledning får du god hjelp til hos din lokale kiropraktor.

Kiropraktoren bidrar med veiledning, behandling og øvelser slik at du lettere når ditt mål om en bedret holdning og et sterkere og friskere nerve-, muskel- og skjelettsystem.

#### **Kiropraktorens hverdagstips:**

- Reis deg opp, ryggsøylen skal strekkes ut og oppover
- Pust dype, lange og rolige pust
- Vær i bevegelse hver dag
- Vær bevisst dine prioriteringer i hverdagen



---

# Bli bevisst din holdning



*Tilstedeværelse,  
bevisstgjøring,  
balanse.*

Det å se deg selv og hvordan du virkelig står er avgjørende i bevisstgjøringsprosessen. Dette gjør du enkelt ved å stille deg foran speilet eller ta et bilde av deg selv, gjerne fra siden. Hvor er så ditt forbedringspotensial?

---

Når du ser på deg selv fra siden skal du kunne trekke en vertikal linje fra øret, gjennom skulderleddet, igjennom hoften, gjennom kneleddet og ned til ankelen. Faller noen av punktene langt foran eller bak den vertikale linjen? Se beskrivelsen av en god holdning i punktlisten under.

- Still deg opp barbert eller kun med sokker, med parallelle ben i hoftebreddes avstand.
- Kjenn at hele bredden av forfoten og hælen møter underlaget, pass på at du ikke lener deg for mye framover, du skal kunne løfte tærne av underlaget.
- Stå rolig med hodet vendt fremover, prøv å trekke kneskålen oppover mot lårene dine samtidig som du skyver spissen av halebeinet ned mot knærne dine. Dette krever ofte at du vipper bekkenet oppover mot navlen og litt

bakover. Bruk nedre del av magemuskulaturen. Kjenn samtidig at du slapper av i setemuskulaturen.

- Nå skal du strekke deg oppover og forlenge ryggsoylen din. Se for deg at du skal forlenge deg selv med et par centimeter.
- Brystbeinet ditt skal du vise fram som et smykke. Du skal løfte brystet slik at skuldrene faller naturlig ned der de skal være. Nakken skal du strekke oppover. Hold hodet vendt framover mens haken kan trekkes litt inn, slik at du lager en dobbelthake. Gi litt slipp på underkjeven.
- Der har du posisjonen. Kjenn etter hvor du og kroppen din er når du står slik. Finn balansen.
- Så kan du øve på pusten, den skal være dyp og rolig. Pust gjerne gjennom nesen. Det er ofte enklere å starte med pusteøvelser når du ligger avslappet på ryggen.



---

# Øvelser for en bedre holdning

---

5 om dagen!

Hold hver øvelse i 5 sekunder, ta 5 repetisjoner, øvelsene gjøres 5 ganger per dag.

Øvelser bør generelt tilpasses den enkeltes nivå og behov. Noen holdningsfeil går likevel igjen hos mange av oss som lever i den vestlige verden.

Her presenterer vi tre enkle øvelser som, med fokus på de mest vanlige holdningsfeilene, kan hjelpe deg med å bedre din holdning. Dersom du gjør øvelsene regelmessig, vil du styrke holdningsmuskulaturen,

bedre holdningen og følgelig belaste nakke, skuldre og rygg mindre.

Øvelsene krever ikke utstyr og kan gjøres hvor som helst, sittende eller stående.

Ta 5 om dagen: Hold hver øvelse i 5 sekunder, 5 repetisjoner, øvelsene gjøres 5 ganger per dag. Lykke til!



## Bekkenvipp - styrking av dyp mage- og ryggmuskulatur

Når du bærer bekkenet som det skal, er det lettere å bevare en fin holdning også ellers. I denne øvelsen jobber du med å styrke muskulaturen som stabiliserer og opprettholder en riktig holdning i rygg og bekken.

Trekk navlen inn mot ryggsoylen. Hold stillingen i 5 sekunder og repeter 5 ganger. Setemuskulaturen skal hele tiden være avslappet. Se på deg selv fra siden i et speil for å forsikre deg om at du ikke henger på bekkenet. Lavryggen skal være nøytral med en lett svai. Gjenta øvelsen 5 ganger i løpet av dagen.



## Nakkefleksorene – de dype stabilisatormusklene i nakken

Hodepine og nakkesmerter har ofte en sammenheng med hvordan du bærer hodet ditt. Hodet bæres av mange foran kroppen heller enn over, som en naturlig forlengelse av kroppen. Dette kan føre til en overbelastning av nakke og øvre del av rygg.

Trening av musklene i nakken er lett å glemme, mye fordi disse musklene i liten grad er viljestyrt. Denne muskelgruppen er det viktig å holde aktiv for å holde hodet oppe i rett posisjon, og for å kontrollere og stabilisere nakken i alle aktiviteter.

Når du skal gjøre øvelsen, skal du rette deg opp og få høyde på brystet. Forestill deg at du har en ballong bak brystbenet som løfter deg oppover. Trekk haken inn så du får en dobbelthake og strekk toppen av hodet loddrett til værs. Blikket skal hele tiden vende fremover. Nå skal du kjenne at du strekker musklene på baksiden av nakken.

**5 om dagen: hold 5 sekunder**  
**5 repetisjoner - 5 ganger per dag**

*5 om dagen!*



---

Stå med begge armene  
i en V over hodet ditt.

---



---

Trekk armene nedover,  
med tomlene pekende  
bakover til armene står  
rett ut i en T.

---



---

Trekk armene videre  
nedover. Albuene skal være  
ut fra kroppen slik at du  
lager en V på hver side.

---



---

Trekk til slutt armene  
helt ned slik at albuene  
nesten treffer deg i siden  
samtidig som du presser  
tomlene utover og bakover  
til en L på hver side.

---

*Hold stillingene  
i 5 sekunder*

### **Styrking av midtrygg**

Dette er en styrkeøvelse for muskulaturen mellom skulderbladene. Styrking av disse musklene vil motvirke en lut holdning.

Gjennom hele øvelsen skal du stå stabilt i nøytral stilling, strekke ryggstøylen oppover, trekke haken lett innover og la tomlene peke bakover.

Du skal kjenne at du bruker musklene mellom skulderbladene dine.







# Hva skjer hos kiropraktoren?

---

Kroppen vår fungerer best om vi lever et liv i bevegelse. Når kroppen ”henger seg opp” som følge av låsninger eller muskelspenninger, kan dette skape forstyrrelser i samspillet mellom nerver, muskler og ledd. Kroppen uttrykker da i form av smerter, et behov og ønske om nye omgivelser eller annen stimuli.

Kiropraktoren gjenoppretter og vedlikeholder funksjonen i ditt nerve-, muskel- og skjelett-systemet. Dette hjelper deg til bedret bevegelighet, redusert smerte og økt livskvalitet. Kiropraktoren gir deg, i tillegg til behandling, råd om holdning, kosthold og livsstil for å bedre din generelle helse. Behandlingen tilpasses den enkelte.

Kiropraktoren er kjent for sin kiropraktiske justering. Ved en kiropraktisk justering frigjøres et låst ledd ved en hurtig og presis bevegelse. Dette fører til en bedring av bevegelsen i leddet, en umiddelbar avspenning av overspent muskulatur, og ikke minst har behandlingen en smertestillende effekt. En kneppelyd høres ofte i forbindelse med en kiropraktisk justering.

Behandlingsmetoden er dokumentert trygg og effektiv (2-4). Det er normalt med lette, forbigående reaksjoner etter kiropraktorbehandling, som lokal ømhet, stølhet og tretthet. Risikoen for alvorlige komplikasjoner er minimal.



*Prioriter tid til din helse i dag  
så du slipper å bruke tid på  
sykdom i morgen*

---

## Visste du at...

- Kiropraktikk som behandlingsmetode har som hovedmål å gjenopprette og vedlikeholde normal funksjon i ditt nerve-, muskel- og skjelettsystem.
- Kiropraktorutdanningen er et 5-årig mastergrad-/ profesjonsstudium etterfulgt av ett års turnustjeneste, før det gis autorisasjon som kiropraktor.
- Kiropraktorpasienter får støtte fra trygden for inntil 14 konsultasjoner per år og betaler for disse kun egenandel.
- Kiropraktoren kan henvise til legespesialist, røntgen/ CT/ MR og fysioterapeut.
- Kiropraktoren har sykmeldingsrett i inntil 12 uker.
- De fleste helseforsikringer dekker kiropraktorbehandling.
- Kiropraktorer tilbyr både behandling og forebyggende tiltak.

Ta kontakt med din lokale kiropraktor for en vurdering, råd og ev. behandling for å bedre din helse!

---









---

*Du selv kan og bør gjøre en innsats! Gjør et riktig valg for din egen helse! Det er så lite som skal til for at du skal få et sunnere liv; vær aktiv - lev et liv i bevegelse!*

---

Å leve et liv med stivhet og smerter kan gå utover livskvaliteten i hverdagen. Går man for lenge med låsninger i kroppen, kan det gi ringvirkninger. Over tid kan problemet vokse og sannsynlig også etter hvert påvirke den mentale helsen.

Kiropraktoren foretrekker å snakke om smerter som ”langvarige” fremfor ”kroniske”. Ordet langvarig forteller oss at noe kan gå over. Veien til bedring kan kreve tid, ressurser og fokus, men bedringen er innenfor rekkevidde. Kronisk gir derimot assosiasjoner til noe evigvarende som ikke lar seg hele. Fokuserer man på langvarig heller enn kronisk kan dette hjelpe å bygge oppunder kroppens unike ressurser og muligheter til å få deg tilbake til den fysiske og psykiske formen du ønsker å være i.

#### **Norsk Kiropraktorforening (NKF)**

Norsk Kiropraktorforening er den eneste organisasjonen for kiropraktorer i Norge og samler nærmest alle landets autoriserte kiropraktorer. NKF jobber med å forbedre integrasjonen av kiropraktorer i det norske helsevesenet, bidrar med å opprettholde en høy etisk og faglig standard blant medlemmene og jobber for å ivareta pasientenes rettigheter og tilgjengelighet til kiropraktortjenester.

Medlemskap i NKF forutsetter eksamen fra ECCE - godkjent lærested. I tillegg må ett års turnustjeneste være gjennomført. For mer informasjon, se [www.kiropraktikk.no](http://www.kiropraktikk.no).

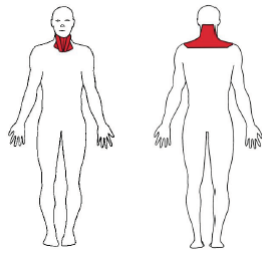
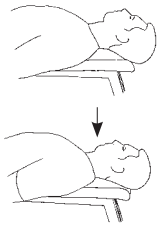


- (1) Lærum E, Brox JI (2007), Nasjonale kliniske retningslinjer, Korsrygg smerter – med og uten nerverotaffeksjon, Formidlingsenheten for muskel- og skjelettlidelser, 2008
- (2) Ihlebæk C, Lærum E (2004), Plager flest – koster mest. Muskel-skjelettlidelser i Norge, Nasjonalt Ryggnettverk, Rapport nr.1/ September 2004
- (3) Bronfort G, Evans R et al. (2012), Spinal Manipulation, Medication, or Home Exercise With Advice for Acute and Subacute Neck Pain, *Ann Intern Med.* 2012;156:1-10.
- (4) Bronfort G, Haas M. et al. (2010), Effectiveness of manual therapies: the UK evidence report, *Chiropr Osteopath.* 2010;18:3
- (5) Haldenmann S, Carroll L et al. (2008) The Bone and Joint Decade 2000–2010 Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders. Executive Summary. *European Spine Journal*, 2008, vol 17, supplement 1, 5-7
- (6) Carney DR, Cuddy AJ, Yap AJ. (2010), Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance, *Psychol Sci.* 2010 Oct;21(10):1363-8



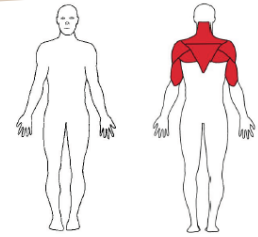
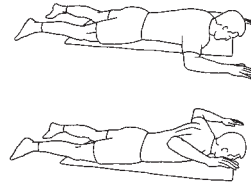
# Hør med din kiropraktor om hvilke øvelser som passer for deg

## Dobbelthake



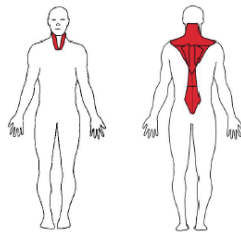
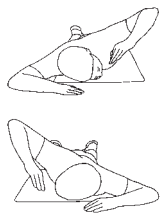
Ligg på ryggen. Trekk inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet fremover. Hold stillingen i ca. 15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen igjen.

## Mageliggende skulderløft



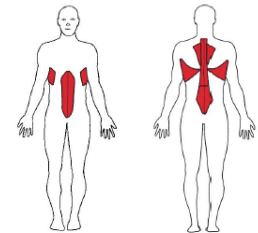
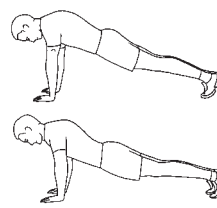
Ligg med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albue. Løft armene fra gulvet og press skulderbladene sammen. Senk skuldrene rolig tilbake.

## Liggende rotasjon av overkroppen



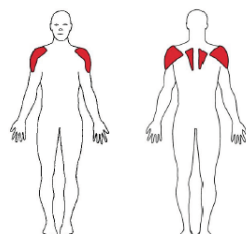
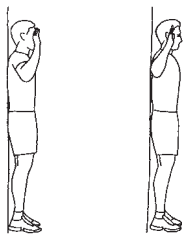
Ligg på magen med pannen i matten og med bøyde albuer slik at hendene ligger på hver side av hodet. Løft venstre arm, skulder og hodet opp fra matten og roter til venstre. Returner til startstillingen og gjenta til høyre side.

## Retraksjon og protraksjon av skuldrene i planken



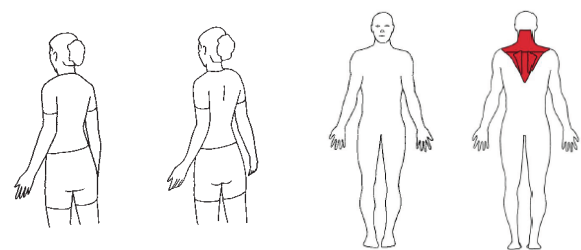
Hold kroppen strak under hele øvelsen. Forsøk å skyve skulderbladene fra hverandre slik at du skyver øvre del av ryggen opp mot taket. Senk deretter rolig ned igjen og trekk skulderbladene sammen.

## Sammentrekning av skulderblad mot vegg



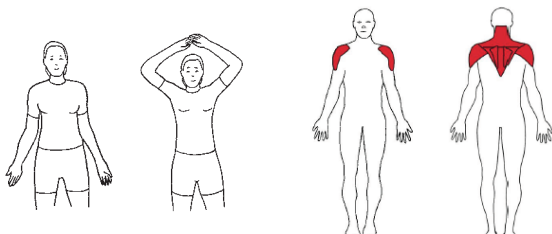
Stå med ryggen mot en vegg. Løft armen slik at du har 90 graders vinkel i skulderleddet, hold albue bøyd under hele øvelsen. Trekk skulderbladene sammen slik at armene føres litt bakover og ned mot veggen.

## Sammentrekning skulderbladene



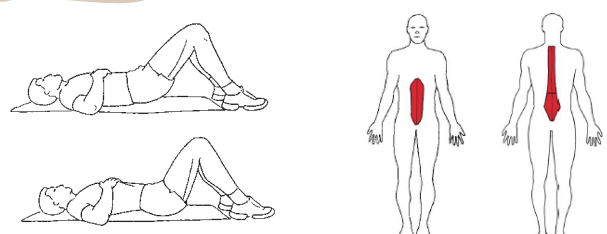
Stå oppreist med armene hengende ned langs siden og håndflaten vendt utover. Trekk skulderbladene sammen og litt ned.

## Utoverføring av armer langs vegg



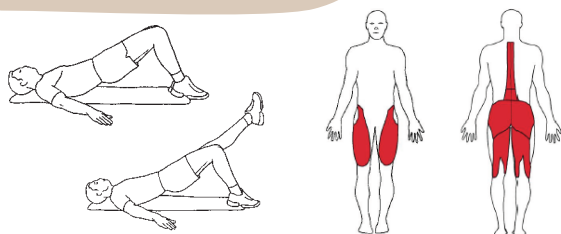
Stå med ryggen inntil en vegg, med armene ned langs siden og håndbakene inntil veggen. Beveg armene langs veggen og rett ut til siden. Deretter fullfører du bevegelsen ved å bøye albue slik at hendene møtes over hodet.

## Bekkenvipp



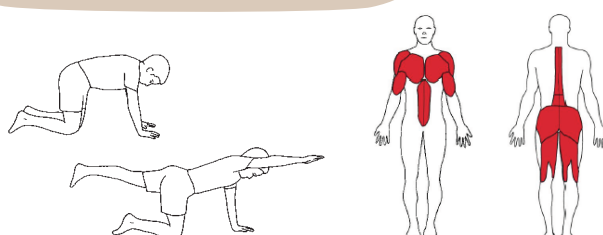
Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Press korsryggen ned mot gulvet og vipp bekkenet opp mot deg. Slipp deretter rolig ned igjen. Herfra vippes tilbake ved at du presser baken ned mot gulvet, slik at du til sist svaier i korsryggen.

### Bekkenløft med knestrek



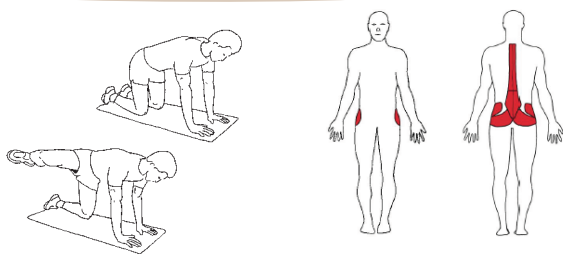
Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold denne stillingen og strekk det ene benet. Hold i 3-5 sek. og senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt ben.

### Frittstående diagonalstrek



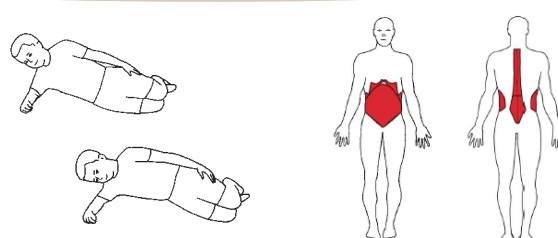
Stå på alle fire og hold ryggen rett under hele øvelsen. Strekk motsatt arm og ben samtidig. Gjenta på motsatt side.

### Frittstående benhev til siden



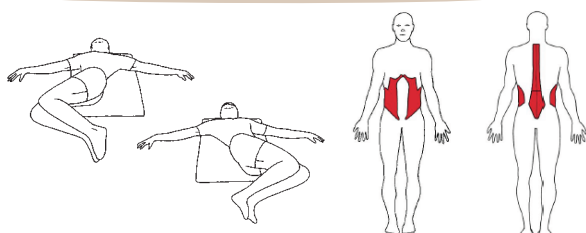
Stå på alle fire. Løft det ene benet ut til siden, mens bekkenet holdes stabilt. Hold i 3-5 sekunder og senk benet rolig ned. Gjenta med motsatt ben.

### Sideliggende bekkenhev på knær



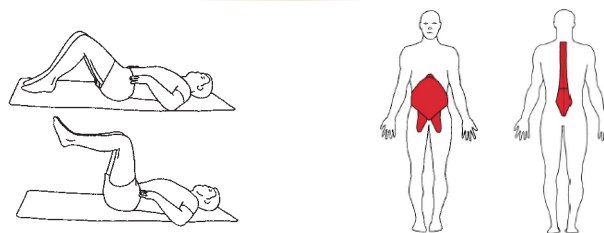
Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta på motsatt side.

### Ryggliggende sidebevegelse av bena



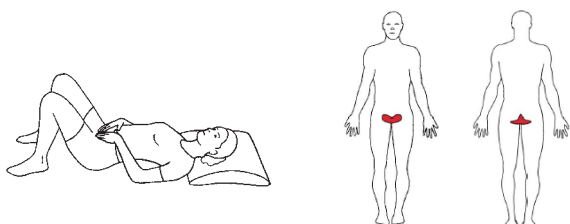
Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Hold benene samlet og la de rolig falle til en side. Bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

### Ryggliggende benløft m 90° i knærne



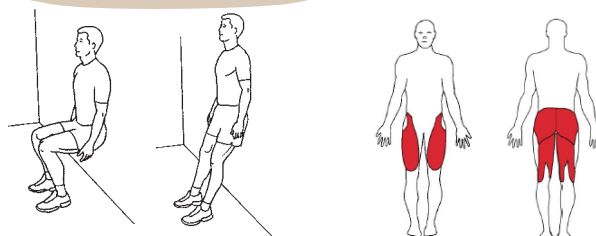
Ligg på ryggen med bøyde ben og føttene i gulvet. Press korsryggen ned mot gulvet og hev benene til lårene er lodrette og leggene parallelle med gulvet. Senk rolig ned til gulvet.

### Ryggliggende utgangsstilling



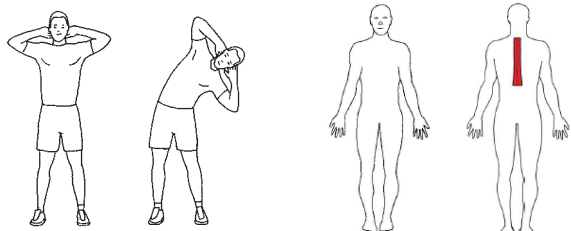
Ligg på ryggen med bøyde ben. Trekk bekkenbunnsmusklene opp og innover. Her kan du kjenne at de indre magemusklene spennes.

### Knebøy mot en vegg



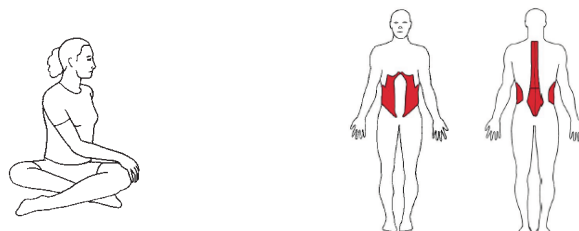
Stå med ryggen mot vegg og plasser benene et stykke ut. Gå ned i sittestilling og hold denne posisjonen. Du skal holde posisjonen til du merker at du begynner å stivne i lårene. Hvil tilsvarende.

## Stående sidebøy



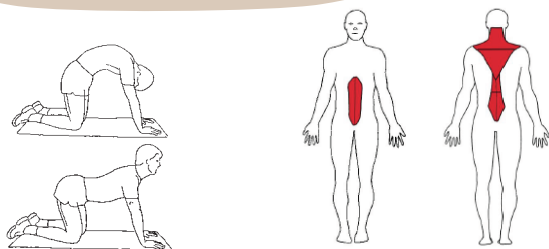
Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom bena. Løft opp armene og støtt hendene bak hodet. Bøy deg til siden uten å kompensere med å rotere i ryggen eller slippe hoften frem. Returner til startstilling og gjenta til motsatt side.

## Sittende rotasjon av overkroppen 2



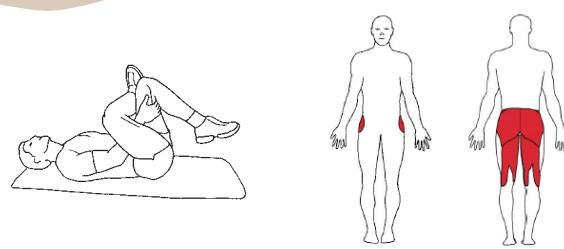
Sitt med bøyde ben og la knærne hvile ut til siden. Drei overkroppen langsomt til den ene siden, til du kjenner det strekker i ryggen og generelt i overkroppen. Hold stillingen i 15-20 sek før du dreier til motsatt side.

## Firfotstående krum - svai



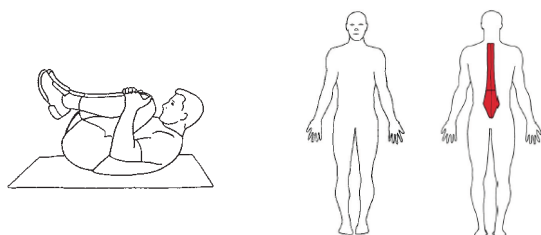
Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.

## Sete



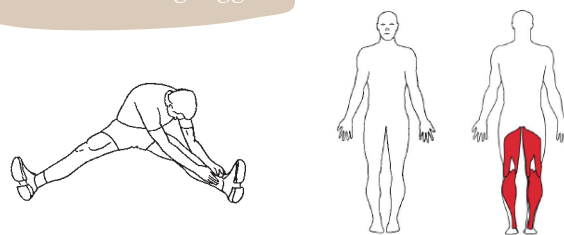
Ligg med det ene benet krysset over det andre slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner det strekker i setemuskulaturen. Hold 15-20 sek. Og bytt ben.

## Rygg



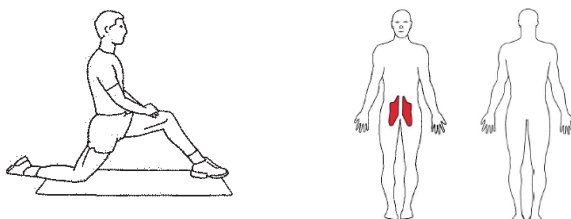
Ligg på ryggen og trekk knærne opp mot brystet. Løft hodet og forsøk å vugge fram og tilbake mens du holder stillingen. Ta en pause etter ca. 20 sek.

## Bakside lår og legg



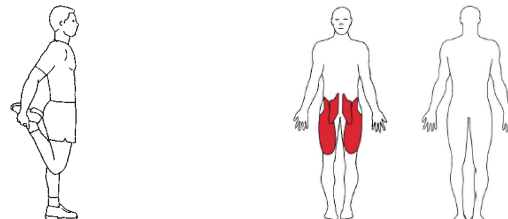
Sitt på gulvet med spredde ben. Vend overkroppen mot det ene benet og bøy deg framover til du kjenner strekket på baksiden av benet. Unngå å krumme for mye i ryggen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.

## Hoftebøyer



Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Støtt deg mot låret og press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av hoften. Hold 15-20 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet.

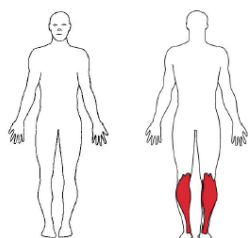
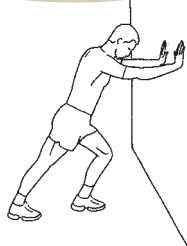
## Framsida lår og hofte



Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på framsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Hold 15-20 sek. og bytt ben.

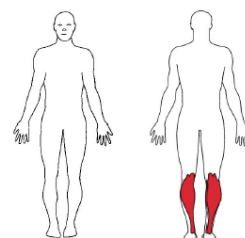


### Bakside legg



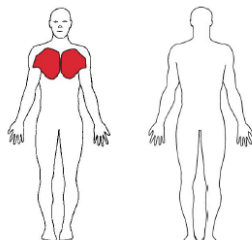
Stå skrått opp mot veggen slik at det ene benet er bøyd og det andre er strakt og plassert i forlengelse av kroppen. Hold hælen i gulvet og press hoften framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.

### Bakside legg



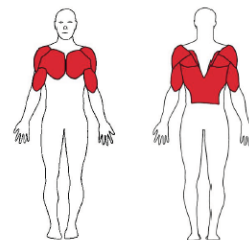
Stå på ett ben og støtt deg mot veggen. Bøy litt i kneet og press hoften fram og ned mens du beholder hælen i gulvet. Når du kjenner at det strekker på baksiden av leggen, holder du stillingen i 15-20 sek. før du bytter ben.

### Skuldre og øvre rygg



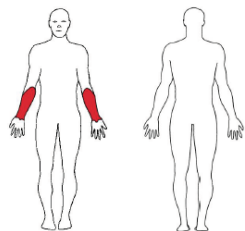
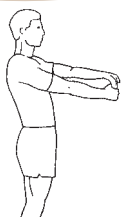
Løft den ene armen opp og bak nakken. Før den andre armen bak ryggen og mot motsatt skulderblad. Forsøk å føre hendene mot hverandre og ta tak i hendene og hold i 15 - 20 sek om du klarer det. Gjør det samme på motsatt side.

### Bryst og skuldre



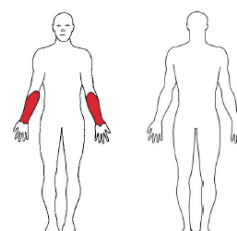
Fold hendene bak hodet og press albue bakover samtidig som du presser brystkassen framover og hodet til værs. Kjenner at det strekker i bryst og skulderpartiet. Hold tøyningen i 15-20 sek.

### Underarm



Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten opp. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk ned og bakover, slik at håndflaten vender fra deg. Når du kjenner at det strekker på framsiden av underarmen, så holder du 15-20 sek. Bytt arm.

### Underarm



Hold armene framfor brystet og plasser håndflatene mot hverandre. Løft albue opp til siden til du kjenner at det strekker på undersiden av underarmene. Hold 15-20 sek.

Videopresentasjon av øvelsene finnes på  
**kiropraktikk.no**

Øvelsene er presentert av



*Notater:*

A series of horizontal red dashed lines for writing, spanning the width of the page.



*Råd til deg fra diniropraktor:*

*Din kiropraktor:*



**Norsk Kiropraktorforening**  
*Et liv i bevegelse*

**[www.kiopraktikk.no](http://www.kiopraktikk.no)**

Telefon: 23 10 64 90 - Telefaks: 23 10 64 91

Adresse: Storgt.10 A, 8.etg. 0155 Oslo

E-post: [post@kiopraktikk.no](mailto:post@kiopraktikk.no)