

HOLDNINGSELASTIK



BRUGERVEJLEDNING

**FORBEDRING AF DIN HOLDNING
FORBEDRING AF DIT HELBRED**



**KAN BRUGES
AF ALLE!**



sportspharma

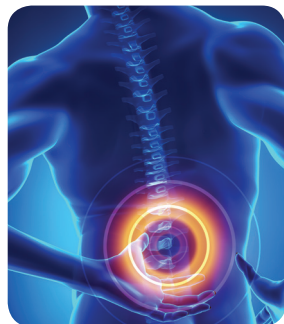
Din fantastiske anatomi og dine helbredende evner



Din rygsøjle

Din rygsøjle er opbygget af 24 hvirvler, som tilsammen med båndskiverne udgør en fleksibel søjle. Gennem denne søjle løber der et nervekabel kaldet rygmarven. Disse nerver overfører meddelelser mellem din hjerne og resten af kroppen. Hvis disse nerver bliver trykket sammen eller irriteret, er den meddelelse, de overfører, "smerte". Hvad der dog er nok så vigtigt er, at et dårligt rygsøjlehelbred kan påvirke de store organer og andre systemer negativt.

Dårlig holdning kan føre til degeneration af rygmarven, nervekompression og svind af muskler, som støtter din ryg og kropserne.



Rygsmerten er den væsentligste årsag til invaliditet hos voksne i alderen 30 til 50 år



Din nakke

Ud over at forsyne dig med evnen til at vippe, dreje og bøje efter ønske, huser din nakke mange vitale anatomiske strukturer.

De omfatter:

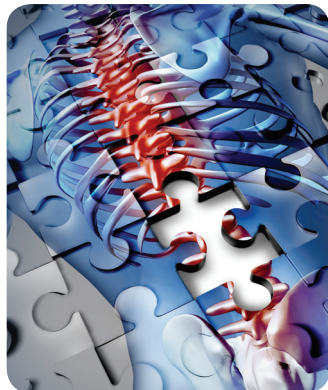
- 7 nakkehvirvler
- Rygmarv og rygmarvsnerver
- Kirtler (herunder skjoldbruskkirtlen og biskjoldbruskkirtlen)
- Strubehovedet, spiserøret og luftrøret
- Muskler, ledbånd og blodkar

Korrekt holdning involverer din nakke og dit hoved lige så meget som din rygsøjle. Hvis du holder hovedet og nakken for langt fremad eller bagud, kan det påvirke disse nakkestrukturer negativt og skabe problemer i hele resten af kroppen.

Din helbredelsesevne

Din krop har en utrolig evne til at regulere og helbrede sig selv. Så den gode nyhed er, at enhver holdningsskade, du måtte have påført dig selv via dårlige vaner eller moderne livsstil, sandsynligvis stadig kan korrigeres.

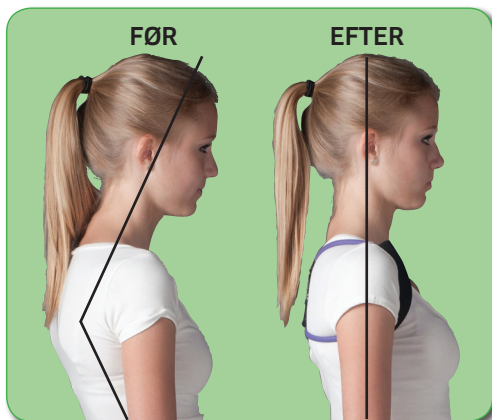
Tag aktivt del i forbedring af din holdning ved blot at bruge nogle få minutter om dagen på at strække, styrke og stabilisere.



Korrigering af din holdning kan påvirke hele dit helbred og dit velbefindende dramatisk



Forbedring af din holdning kan:



- Reducere smerter i ryg og nakke
- Forøge blodstrømmen til og fra hjertet
- Reducere blodtrykket og forøge cirkulationen
- Forbedre vejrtræknings- og mellemgulvsfunktionen
- Åbne svælget og luftrøret
- Reducere belastningen på den nederste og øverste del af ryggen
- Øge bevægelseslaget
- Forbedre nervesignalerne fra rygmærven
- Reducere træthed og påvirke søvnen positivt
- Fremme korrekt vækstudvikling hos børn

- Reducere sandsynligheden for rygproblemer som f.eks. diskusprolaps
- Reducere trykket på nyrer, mavesæk, tyktarm og andre indvendige organer
- Forbedre strømmingen af cerebrospinalvæske (hjernestammevæske)
- Reducere svimmelhed, hovedpine samt "prikken og stikken"
- Reducere risikoen af slidgigt og andre former for ledsader

Alle kan bruge en holdningselastik

- Omgående resultater
- De fleste aldersgrupper og færdigheder
- Brug og bær den overalt
- Brug den til rehab eller prehab
- Fem størrelser, to styrker



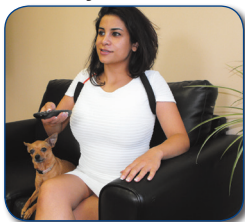
Bilen



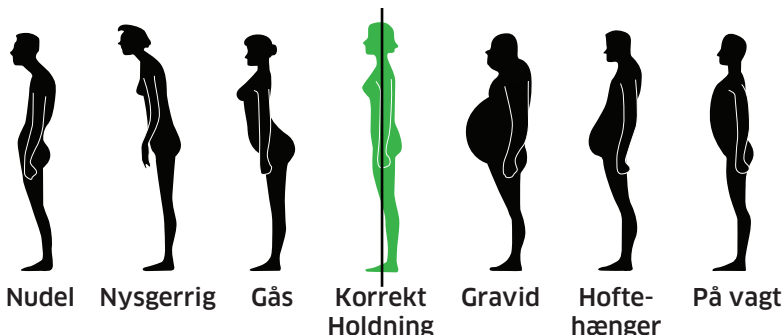
Kontoret



Hjemmet



Hvor passer du ind?



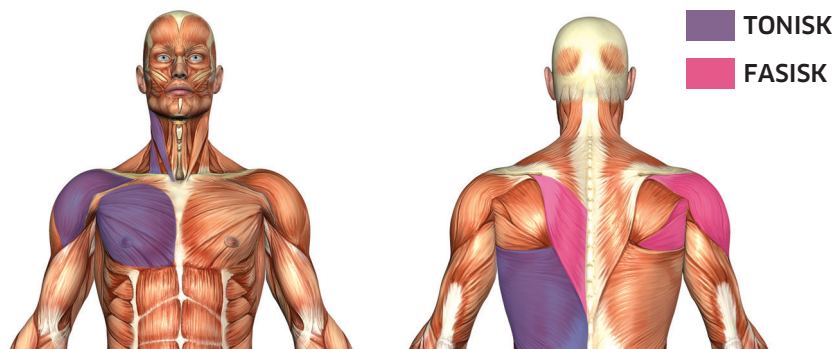
Vores kroppe er ikke designet til vores moderne livsstil

Den fysiske udvikling gjorde os ikke klar til at sidde ned i lange periode og at være inaktive. De fleste bevarer ikke en korrekt holdning, når de bruger en computer, kører bil, ser fjernsyn, går, står eller under andre daglige aktiviteter.

Dårlig holdning opstår af to hovedårsager:

Stramme toniske muskler - Dine toniske muskler er ansvarlige for, at du holder stillingen. De kan indsnævres og blive stramme, hvilket gør det vanskeligere at opnå og bevare korrekt holdning.

Svage fasiske muskler - Dine fasiske muskler anvendes til dynamisk bevægelse. De kan svækkes og forlænges, hvilket gør dig mere tilbøjelig til at blive ludende.



For at kompensere for vores moderne livsstil er vi nødt til aktivt at bekymre os om vores holdningsmuskler. Posture Medic blev skabt til dette formål. Vi kan ikke bare forlade os på at være bevidste om vores dårlige holdning. At huske at sidde eller stå ret op i perioder vil ikke skabe varige virkninger.

Vi har brug for at strække, styrke og stabilisere området for at korrigere dårlig holdning

Alle færdigheder

Posture Medic anbefales til enhver, som sidder eller står i lang tid ad gangen eller gentager de samme bevægelser mange gange.

Den kan anvendes praktisk talt hvor som helst og af mennesker med fysiske færdigheder på ethvert niveau.

Brug implementeringsprogrammet, der er inkluderet i denne brochure, for gradvist at forbedre dit holdningsmæssige helbred og din totale styrke.



Alle aldre

Børn

Børn af i dag møder forskellige problemer, som kan føre til dårlig holdning. De bærer ofte overfyldte rygsække, sidder ukorrekt i lange perioder foran et computer eller et videospil og er generelt mindre aktive end tidligere generationer. Hvis Posture Medic indarbejdes i et barns rutine, kan det måske være med til at forebygge holdningsproblemer, før de bliver til mere alvorlige tilstande.



Posture Medic anbefales til alle over 12 år, som opfylder minimumshøjde- og vægt i størrelseskemaet. Yngre børn vil også kunne passe Posture Medic, men de bør overvåges tæt for at sikre, at de bruger produktet uden risiko.

Inddrag også brug af Posture Medic ved familieaktiviteterne.

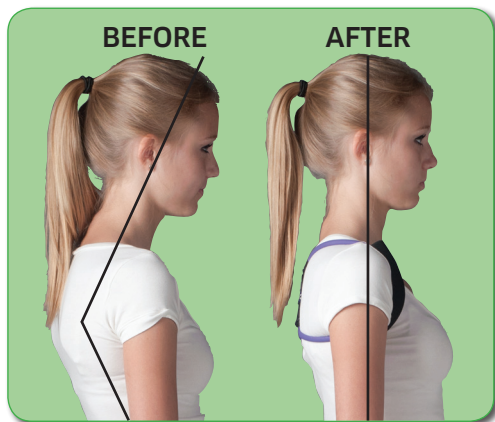
Seniorer

Det er aldrig for sent at forbedre holdningen. Hvis eksisterende tilstande forhindrer dig i at gennemføre øvelserne som vist, kan de modificeres af din sundhedsleverandør, så de passer til dine behov.

Brug af en Posture Medic under de daglige spadsereture og aktiviteter kan hjælpe dig tilbage på sporet.

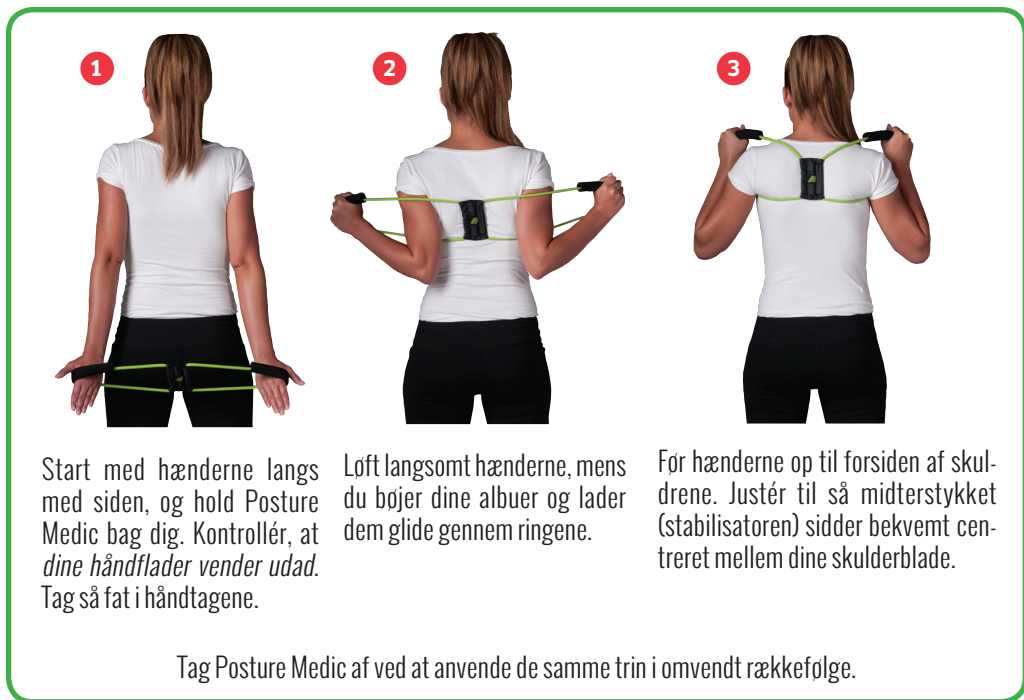


Stabilitet



Begynd med at bruge Posture Medic i intervaller på 15 minutter 2-3 gange om dagen. Du fortsætter gradvist i længere perioder, efterhånden som du bliver bedre.

Det er afgørende at sikre sig, at man har den korrekte størrelse Posture Medic. Der findes et størrelsesskema på bagsiden, som er baseret på gennemsnitlige brystkasseomfang. Hvis du er tæt på en større størrelse og har en stor brystkasse, foreslår vi, at du går en størrelse op.



- Behold den IKKE på, hvis du har snurren i armene, smerter, eller hvis den klemmer (fjern den straks).
- Forvent IKKE, at Posture Medic fikser din holdning ved, at du bare har den på. Den vil minde dig om at opretholde korrekt holdning, MEN du skal udføre stræk og øvelser for at opnå langvarig succes.
- Posture Medic er ikke legetøj. Børn under 12 år skal overvåges tæt, hvis de bruger den.

Implementeringsprogram

Uanset hvordan du mener, din tilstand er, anbefaler vi på det kraftigste, at du begynder langsomt og bygger op til maksimal effekt ved at følge vores programmer. Hvis du under øvelsesprogrammet føler usædvanligt ubehag, skal du stoppe og konsultere din behandler. Han/hun vil måske modificere øvelserne eller udstrækningerne i forhold til din specifikke tilstand.



		STRÆK	STYRKE	STABILISERING
INAKTIVE	UGE 1	2 - 3 gentagelser Gentag 2 - 3 gange/dag	INGEN	Bæres 15 min Gentag 2 - 3 gange/dag
	UGE 2	3 - 4 gentagelser Gentag 3 - 4 gange/dag	INGEN	Bæres 20 min Gentag 3 - 4 gange/dag
	UGE 3	4 - 5 gentagelser Gentag 4 - 5 gange/dag	10 gentagelser 2 - 3 gange/dag	Bæres 20 min Gentag 4 - 5 gange/dag
	UGE 4	5 gentagelser Gentag 5 gange/dag	20 gentagelser 3 gange/dag	Bæres 30 min Gentag 5 gange/dag

Du er nu klar til at gå videre til Aktiv

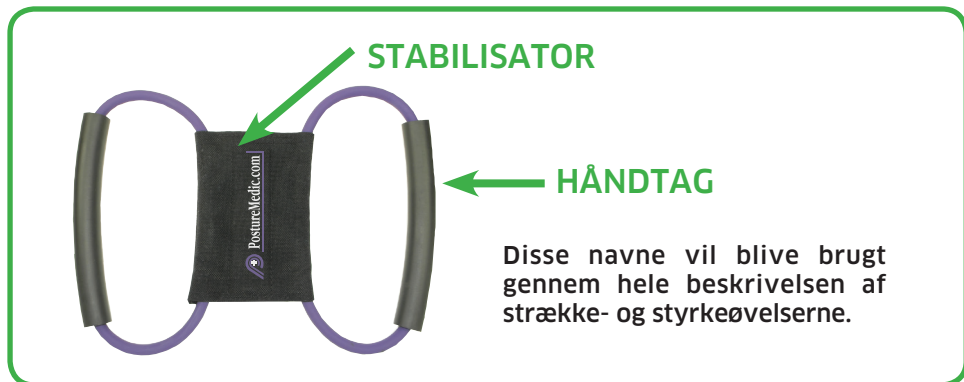
AKTIVE	UGE 1	5 - 10 gentagelser Gentag 5 gange/dag	20 gentagelser 3 gange/dag	Bæres 20 - 30 min Gentag 2 - 3 gange/dag
	UGE 2	10 gentagelser Gentag 5 gange/dag	20 - 30 gentagelser 4 gange/dag	Bæres 30 min Gentag 5 gange/dag
	UGE 3	10 gentagelser Gentag 5 gange/dag	30 - 50 gentagelser 5 gange/dag	Bæres 30 min Gentag 5 gange/dag
	UGE 4	10 gentagelser Gentag 5 gange/dag	50 gentagelser 5 gange/dag	Efter behov

Du kan enten opretholde dit niveau på Aktiv eller gå til Atletisk med Posture Medic PLUS design

ATLETISKE	UGE 1	2 - 4 gentagelser Gentag 2 - 3 gange/dag	10 - 20 gentagelser 2 - 3 gange/dag	Bæres 15 min Gentag 3 gange/dag
	UGE 2	3 - 5 gentagelser Gentag 3 - 4 gange/dag	20 - 30 gentagelser 3 - 5 gange/dag	Bæres 20 min Gentag 4 gange/dag
	UGE 3	5 gentagelser Gentag 4 gange/dag	30 gentagelser 5 gange/dag	Bæres 30 min Gentag 5 gange/dag
	UGE 4	As Needed	30 gentagelser eller mere 5 gange/dag	Efter behov

Stræk

- Hold ryggen og skuldrene ret
- Afslap skulder- og nakkemuskler
- Forcer aldrig et stræk



Disse navne vil blive brugt gennem hele beskrivelsen af strække- og styrkeøvelserne.

Stræk nr. 1 - Nakkestræk



OBS: Prøv først dette stræk uden brug af Posture Medic. De fleste brugere vil ikke have behov for Posture Medic for at opnå et tilstrækkeligt stræk. Hvis du er meget smidig, tilføjes Posture Medic som anvist.

- 1 Begynd med at holde Posture Medic i håndtagene foran dig med skulderbreddes afstand.

Løft armene op over hovedet, så stabilisatoren hviler på baghovedet. Træk forsigtigt håndtagene fremad, indtil Posture Medic er fæstnet.



- 2 Træk forsigtigt håndtagene fremad og nedad, så hagen føres ned til brystet.

Inddrag IKKE dine nakkemuskler for at modarbejde bevægelsen. Stop, når du føler modstand. Hold i 10-15 sekunder.

Udløs langsomt trykket på håndtagene og løft hovedet til opret stilling.



TIPS

- Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne
- Slap af i skuldrene og sænk dem



Stræk nr. 2 - Lat-stræk (Stræk af latissimus dorsi-musklen)

- 1 Begynd med begge arme lige over dit hoved, idet Posture Medic holdes med håndfladerne vendende udad.
- 2 Læn dig langsom til den ene side, indtil du føler et stræk. Hold det i 10-15 sekunder. Kom tilbage til midten, og gentag til den anden side.



2

1

Stræk nr. 3 - Skulderstræk

- 1 Begynd med udadvendte håndflader og Posture Medic lige bag dig.
- 2 Løft langsomt hænderne mod loftet. Hold hagen trukket ind, og skub skuldrene tilbage.

Hold strækket i 10-15 sekunder. Giv derefter langsomt slip, og vend tilbage til udgangspositionen.

TIPS

- Stå med skulderbreddes afstand mellem dine fødder
- Afslap dine nakke- og skuldermuskler
- Hold det øverste af ryggen og skuldrene ret



Stræk nr. 4 – Stræk af øvre trapezius-muskel



1

OBS: Prøv først dette stræk uden brug af Posture Medic. De fleste brugere vil ikke have brug for Posture Medic for at opnå et tilstrækkeligt stræk. Hvis du er meget smidig, tilføjes Posture Medic som anvist.

- 1 Begynd med at holde Posture Medic over hovedet med dine håndflader vendende indad.

Før langsomt en af dine albuer ned og ind foran kroppen, så stabilisatoren er centreret på dit øre.



2

- 2 Bøj langsomt hovedet til siden, så dit øre føres mod skulderen. Træk forsigtigt i Posture Medic-håndtagene for at forøge strækket. Inddrag IKKE dine nakkemuskler for at modvirke strækket.

Når du er i stillingen, afslappes nakkemusklerne, og strækket holdes i 10-15 sekunder.

Gør sættet færdigt på den ene side, før det udføres på den modsatte side.



Styrke

- Anbring fødderne med skulderbreddes afstand
- Slap af i skuldrene og hold ryggen ret



Styrkeøvelse nr. 1 – Rear Delt Fly

(Træning af bageste del af deltoideus)

- 1 Begynd med armene strakt frem foran dig, og hold Posture Medic med håndfladerne vendende indad.
- 2 Pres skulderbladene sammen, og spred hænderne. Hold stillingen i 3 sekunder. Hold håndled, albuer og ryggen strakt.



Lad langsomt armene vende tilbage til startpositionen, idet modstanden på Posture Medic bevares gennem hele øvelsen.



Styrkeøvelse nr. 2 – Ekstern rotation

- 1 Begynd med armene i en 90 graders vinkel lige i siden med håndfladerne vendende indad.
- 2 Idet albuerne holdes inde i siden, presses skulderbladene langsomt sammen, og hænderne drejes til siden.



Fortsæt så langt som kroppen tillader uden at flytte albuerne fra siden. Hold stillingen i 3 sekunder. Bring langsomt hænderne tilbage til startpositionen.

TIPS

- Anbring fødderne med skulderbreddes afstand
- Slap af i skuldrene og sænk dem
- Hold ryggen ret med inddragelse af kropskernen



1



2

Styrkøvelse nr. 3 – Rotator Cuff (rotatormanchet)

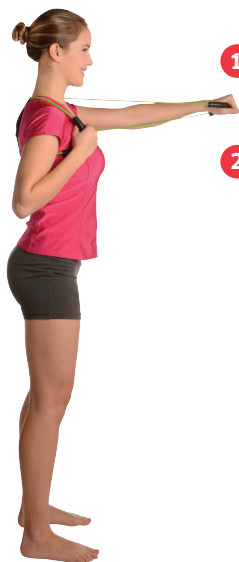
- 1 Hold Posture Medic foran dig med håndfladerne vendende indad.
- 2 Træk langsom hænderne længere fra hinanden, og hold stillingen i 2 sekunder. Hold håndled, albuer og ryg strakt.

Lad langsomt armene vende tilbage til startpositionen, idet modstanden på Posture Medic bevares gennem hele øvelsen.

1



2



Styrkøvelse nr. 4 – Posture Medic Punch (stød)

- 1 Begynd med at tage Posture Medic på og holde i begge håndtag.
- 2 Med den ene hånd stødes der fremad, så din arm danner en lige vinkel med kroppen. Ved slutningen af stødet strækkes skulderbladet fremad. Hold stillingen i 3 sekunder.

Vend langsomt tilbage til startpositionen. Gentag med den modsatte side.

Ting du skal huske

Nu hvor du planlægger at strække, styrke og stabilisere dig til en bedre holdning, kommer der her nogle vigtige ting, du skal huske.

Lang tid i stående stilling



At stå op i mere end 20 minutter ad gangen kan påvirke muskelskelet-systemet negativt. At stå korrekt for at afbalancere og fordele vægten ligeligt begynder med fødderne. Korrekt fodtøj er nøglen. Du bør finde sko, som støtter dine fødder ordentligt, og som samtidigt er sikre og/eller fungerer hensigtsmæssigt. Kontroller, at dine sko passer ordentligt, har en blød sål og har god svangstøtte. Du kan også tilpasse dine nuværende sko ved at tilføje et individuelt tilpasset indlæg eller en standard-indlægssål med svangstøtte.

Hvis dit job kræver, at du står op hele dagen, er det ikke ideelt, at det er på et hårdt underlag. Brug af en "antitrætheds-måtte" kan reducere belastningen.

Træk navlen ind mod rygsøjlen, når du står, og juster hofterne ind efter det. Stå ret og hold hagen trukket ind - stik den ikke fremad.

Sørg for at skifte stilling regelmæssigt, så dine muskler ikke bliver stive. Det kan også være en hjælp ind imellem at stå med den ene fod på en skammel for at aflaste trykket på ryggen.



Langvarig siddende stilling

Hvad enten det er ved et skrivebord, i en sofa eller en bil tilbringer vi ofte for mange timer med at sidde uafbrudt hele dagen. Desuden er de fleste af disse siddepladser ikke udformet til at støtte din nakke og ryg korrekt i så lang tid.



Kørestilling: Ved at indstille bilens sæde til at støtte dig korrekt, kan du reducere belastningen på din rygsøjle markant.

- Læg ryglænet 10-15 grader bagud fra lodret.
- Indsæt om nødvendigt en lændepude.
- Vip sædet så tæt som muligt på vandret.
- Skub sædet fremad, så du uden besvær kan træde på fodpedalerne og nå rattet.
- Slap af i skuldrene, og lad være med at gribe for fast om rattet.

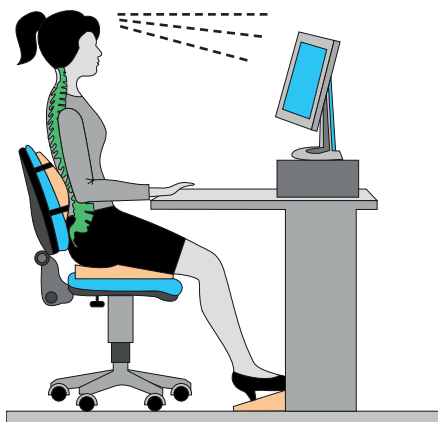
Computerstilling

Hvis du køber en ny kontorstol, skal du vælge en med såvel justerbar sædehøjde som justerbare armstøtter. Den bør også have et polstret sæde, som er mindst 3 cm bredere end dine hofter og lår.

Korrekt indstilling har tre hovedpunkter:

- Rygsøjle: Hofterne og skuldrene skal være på linje og skuldrene og ørerne
- Skuldre: Lad overarmene være afslappede og tæt på kroppen
- Håndled: Hold dem på linje med underarmene

Bagsiden af knæene skal hvile 2-3 fingerbredder fra det polstrede sæde. Dine albuer skal være bøjet i en 90 graders vinkel med armene støttet og dine håndled hvilende bekvemt på tastaturet.



1. Skærmen lidt under øjenniveau
2. Kroppen centreret i forhold til både skærm og tastatur
3. Underarmene i niveau eller vippet let opad
4. Nederste del af ryggen støttet af stol eller lændepude
5. Håndled bør ikke hvile, når du taster
6. Ben vinkelret på gulvet
7. Fødderne fladt på gulvet eller hvilende på fodhviler.

Bærbar

Alene med deres udformning giver bærbare computere unikke problemer. Enten er du nødt til at holde nakken bøjet for at se skærmen, eller også sidder dine håndled i en akavet stilling til at taste.

Tilføj en ekstern skærm og et eksternt tastatur, hvor du bruger den oftest, hvis din primære computer er en bærbar.



Videospil

Ivrige spillere indtager ofte endnu mere ødelæggende stillinger end computerbrugere.

Ideelt set burde spillere følge de samme siddeprincipper, som dem der er skitseret for computere, men hvis det ikke er muligt, er det mere ergonomisk at sidde i en vipbar stol foran fjersynet med benene lagt op.





Under søvn

Sovestillingen overses ofte som en del af sund holdning. Vi tilbringer omkring en tredjedel af livet med at sove, og vores sovestilling kan tilføje en masse belastning på ryggen og nakken. En støttende madras og pude vil forbedre kvaliteten af din søvn og gøre det muligt for dig at vågne smertefri. Der findes tre primære sovestillinger:

Rygsovere

For at skabe korrekt støtte for rygsovere kræves der en pude, som giver fast støtte til nakken, men tillader bagehovedet at falde til bage.

Ortopædiske puder har ofte fordybninger eller konturer midt på til dette formål. Bløde dunpuder giver ingen nakkestøtte. Flydet flytter sig simpelt hen væk fra området eller presses sammen, når der påføres tryk.



For at mindske spændingen i nederste del af ryggen skulle rygsovere prøve at lægge en pude under knæene.



Sidesovere

Sidesovere har brug for at afhjælpe mellemrummet mellem hoved og skulder. Din nakke skal forblive i en 90 graders vinkel fra din skulderlinje (som gengivet ovenfor). Hvis du typisk har brug for at lægge din arm under hovedet eller bruge to puder, er det tiden at få en ny pude. For sidesovere betyder størrelsen virkelig noget. Puden må ikke tillade din nakke at bevæge sig opad eller dreje nedad.



Når du sover på siden, skal dine knæ være rettet ind efter hinanden for at holde dine hofter strakt. Hvis du er slank, kan du forsøge at lægge en lille pude mellem knæene for at skille dem ad.

Mavesovere



Der er virkelig ingen korrekt måde at sove på maven på, så det bør undgås, hvis det overhovedet er muligt. Hvis en skade forhindrer dig i at sove i en anden stilling, er tricket at holde nakken så meget som muligt på linje med rygsojlen. Forsøg ikke at bruge en pude overhovedet.

Pudetest

Uden betræk foldes puden på midten. Hvis den ikke springer tilbage til sin form straks, er det tid til en ny pude.




Original styrke

- LYSEBLÅ** X-Small
- RØD** Small
- GRØN** Medium
- GUL** Large
- SORT** X-Large

PLUS styrke

- LILLA** Small
- BLÅ** Medium
- SØLVGRÅ** Large
- ORANGE** X-Large

Height (cm)	Weight (kg)																			
	32	36	41	45	50	55	60	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109		
142	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
145	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
147	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
150	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
152	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
155	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
157	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
160	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
163	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
165	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
168	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
170	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
173	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL		
175	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL		
178	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL		
180	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL		
183	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL		
185	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL		
188	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL		
190	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL		
193	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL		

Størrelsesskemaet indregner ikke brystvidde i overstørrelse

Original styrke af Posture Medic anbefales til de fleste.

PLUS-styrke anbefales til atleter eller personer, som styrketræner regelmæssigt.

Konsulter en sundhedsperson, før du begynder på noget øvelses- eller strækeregime. Sikkerhedsforanstaltninger: Posture Medic er ikke legetøj. Opbevares utilgængeligt for børn under 12 år. Posture Medic er designet til KUN at blive anvendt som beskrevet i denne brugsanvisning. Opbevar IKKE din Posture Medic i direkte sollys, og undgå ekstreme temperaturer. Tjek din Posture Medic med jævne mellemrum. Hvis der er nogen tegn på slid eller beskadigelse af den farvede elastik, bør enheden udskiftes.

