

Kom godt i gang...

- Stå med parallelle fødder
- Fokus på ydre fodbue – grib med tæerne
- Bøj knæene ca. 15 grader
- Vacuum:
(bækkenbundsknib: 1) Forestil dig, at du holder på en prut.
2) Placer en hånd på maven, sig pssst eller host. Mærk at mavemuskulaturen presses ud mod din hånd)
- Løft brystbenet lidt fremover
- Tænk hovedet som forlængelse af din rygsøjle (prøv evt. at lægge en bog på hovedet)

Vacuum "tager du på" når du belaster kroppen, eksempelvis ved løft og når kroppen er i ydrestillinger.

...MEN den gode holdning har du altid på 😊

Sygeplejerske, **S**enetensbehandler
og **S**-Formsinstruktør

Charlotte Vittenbach
Koldhøjvænget 2
4200 Slagelse

Mobil 2635 9990
Email charlotte@vittenbach.dk
www.charlottevittenbach.dk

Inspirerende hjemmesider:
www.S-formstraening.dk
www.Eilbygaard.dk

S-formstræning

Skånsom, Moderat og Aktiv

Charlotte Vittenbach

Sygeplejerske, **S**enetensbehandler og **S**-
formsinstruktør

Fordele ved S-formstræning

- Trykket på hele vores rygsøjle ændres og derved letter smerter i muskler og led
- Den ændrede holdning betyder at maven kommer ind på plads, så musklerne igen bliver bærende
- Når trykket i bughulen letter, fjernes trykket i bækkenbunden
- Fodtøjet bliver ikke slidt idet trykket vil fordeles midt i foden, når ydre fodbue frem for hælen bliver det bærende punkt.
- En rank holdning understøtter i høj grad også en positiv udstråling og fremmer såvel fysisk som mentalt velvære

Din holdning...

...er du rygbærer?



Den lille forskel...

Rygbærer...

- Tyngdepunktet ligger foran korsbenet
- Rygsøjlen har sin naturlige S-form
- Dine knogler og ledflader undgår fejlbelastninger
- Du beskytter din rygsøjle mod slid

Bækkenet/bækkenbunden er

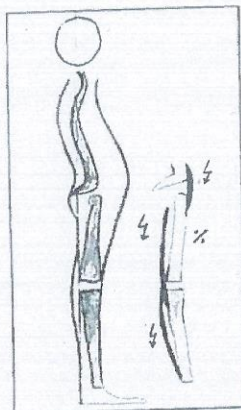
- Kroppens kerne
- Kroppens stabilisator
- Kroppens bund

Bækkenet arbejder i synergi med

- De dybe mavemuskler
- De dybe rygmuskler
- Åndedrætsmusklen

Bækkenets hældning er afgørende for ryggenes krumninger og dermed vores holdning!

...eller bugbærer?



Bugbærer...

- Tyngdepunktet ligger bag korsbenet
- Rygsøjlen bliver belastet u hensigtsmæssigt
- Knogler og ledflader bliver belastet, idet de overstrækkes