



Öka din
vitalitet
genom
att bli
resligare

Av

Martin Fransson



WELLEDGE

Mångfaldigande av innehållet i denna video e-bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av författaren. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning, etc., utom när det gäller citat i recensioner osv.

Öka din vitalitet genom att bli resligare

av Martin Fransson

Utgiven av Welledge AB Kornhamnstorg 6

111 27 Stockholm Tel: 08-796 96 88

epost: info@welledge.se

hemsida: www.welledge.se

Rättigheter © 2017 av Welledge AB

Alla rättigheter reserverade.

ISBN

978-91-980021-3-3

En bättre hållning ger dig vitalitet	5
Viktigt	5
Vår moderna livsstils dilemma	6
hållningens effekt på din hälsa, Ålder, och vitalitet.....	7
Hur bra är din balans?	8
Energi & hållning	11
Din rygg och ditt nervsystem	11
Nervsystemets status	11
Din rygg och hållning	12
Den vitala hållningen	13
Upplyft.....	13
Din energibarometer	13
Inspireras av vad andra uppnått	14
Vilka resultat vill du ha?	14
Vägen till att bli resligare & vitalare.....	15
Hållningen som en spegel	15
Per	15
Hållningsprogrammet	17
Stegvis.....	17
Riktlinjer.....	17
Hur du kan göra	18
Sträck på dig i tre block	18

Mät din hållning	22
Har du sett din egen hållning?	22
Digital hållningsanalys	23
Hållning och hälsa går hand i hand	23
Ryggskola online	24
Mer om mig	25
Tack på förhand	26
Mer av mig... ..	26
Referenser	27

En bättre hållning ger dig vitalitet

Jag garanterar dig att om du följer hållningsprogramet i denna e-bok med enkla och effektiva övningar under åtta veckor, så kommer du att få mer energi över i livet. Ju resligare du är dess mer energi kommer du också att ha, vilket du kan mäta med en hållningsanalys. Det kan du kan läsa mer om i slutet av boken.

Du kommer att märka när du blir resligare så får du även en bättre rygg och ökar samtidigt din vitalitet, då kan du med lätthet göra mer av de saker som du gillar i livet. Genom de övningar jag ger dig kommer du att kunna få en allt större styrka, stabilitet, smidighet, balans och koordination på ett nytt plan med ökad kroppsmedvetenhet och närvaro i dig själv & med andra människor. Den energi som frigörs kommer leda till att du lättare kan göra fler hälsobefrämjande val och njuta av det du uppskattar i livet ännu mer. I kommande kapitel kommer jag ge dig några exempel som visa på att detta är sant utifrån resultat kunder till mig uppnått såväl som vad forskningen indikerar om sambandet mellan vår hälsa och vår hållning.

Denna e-bok är en i en serie av flera e-böcker som jag skrivit och som är en del av mina olika online program. Denna e-bok hör till ”Din Ryggskola -Ryggen en källa till en bättre hälsa (ryggskola.se)”. I slutet av boken kan du ta del av mer information och erbjudanden som kan assistera dig till ökad vitalitet.

VIKTIGT

Kom ihåg att allting börjar med ett steg i taget och att det är kontinuitet som räknas. Du väljer vem du vill vara i morgon genom dina handlingar idag. Och denna e-bok är ingen ersättning för att besöka en legitimerad kiropraktor för att få en personlig rådgivning för att lösa dina eventuella ryggbesvär.

Kapitel 1

Vår moderna livsstils dilemma

Du har säkerligen liksom de flesta av mina patienter som jag som verksam kiropraktor sett sen 1996, provat olika saker för att slippa smärta, få en bra rygg, bli piggare och starkare. Men det verkar aldrig som du får den långvariga effekt som du önskar. Idag har de flesta en livsstil där de sitter stilla långt mycket mer än vad våra ryggar och kroppen mår bra av. Det är få som rör sig de 1-2 timmar om dagen som vi skulle må bra av. Även våra övriga hälsopelare, att tänka, andas, dricka och äta rätt får lida. Hur du kan utveckla dina fem hälsopelare kan du läsa mer om i min bok "Källan till att må bra - Det är du". Det vi skall fokusera på i denna e-bok är hur du genom att förbättra din hållning med stöd av en serie av övningar och andra tips kan få mer energi och en bättre rygg. Vad de flesta märker är hur lätt det är att få mer energi och ork genom en bättre hållning.

Min utgångspunkt är att du förmodligen inte har en toppenhållning, varken utifrån din egna tolkning eller om mäter den. Nämligen 9 av 10 har en hållning som avviker från idealet enligt olika studier.

Varför är det då så viktigt med en bra hållning och balans?

Genom att minska ditt huvuds framåtlutning får du en bättre hållning, mindre ryggont och mindre stress samt mer energi, vilket i förlängningen bidrar till din grund för hälsa och topprestation och troligen ett längre liv enligt forskningen.

En försämrad hållning har effekt inte bara på vår rygg, andning och matsmältning. Utan även på hur vår hjärna fungerar och hur väl koordinerade vi är och hur mycket energi vi förbrukar i vardagen. Försämrad hållning är kopplad till depression, nedstämdhet, självbild och minne. Enligt Michalak J et al. Behaviour Therapy Exp Psychiatry. 2015.

Du utvecklar inte en dålig hållning över en natt. Det är en gradvis process. Dålig hållning är ett svar på hur man håller kroppen i olika positioner, såsom sittande och stående. Efter en tid blir dina hållningsmuskler svaga och andra muskler tar över arbetet, vilket gör det bekvämt att hänga.

Din kropp har svarat på dina dåliga hållningsvanor, och snart börjar kroppen anpassa sig till dessa som "vardag". Du börjar känna dig "normal" med det som är en avvikande hållning, vilket gör det bekvämt att sloka en tid, dock slutar det oftast med alla typer av värk och smärta - för att dina ryggmuskler är överarbetade och ansträngda.

De flesta av de dagliga aktiviteter vi gör idag är allt för enformiga och försvagande för vår kropp. Datoranvändning med dålig sittställning är orsaken till ett stort antal problem i samband med dålig hållning. Högklackade skor, stövlar, åtsittande kläder och breda bälten skiftar också vår tyngdpunkt och flyttar oss ur normal balans. Det innebär inte att vi skall sluta med dessa, dock

vara aktsamma på hur mycket vi gör eller använder ovanstående jämfört med det som är bra för oss.

Vad är det då som är bra för oss och kan fungera som en motvikt till vår moderna livsstil?

För att åtgärda problemet med vår moderna livsstil och tillhörande dåliga hållning, är grunden hållningsövningar som måste göras varje dag, om vi vill slippa de besvär som annars följer med en dålig hållning.

Typiska problem i samband med dålig hållning inkluderar rygg- och nackont, huvudvärk, tandgnissling, muskeltrötthet och ökad skaderisk. Även läget och funktionen av större organ (hjärta, lungor och mage) kan påverkas av dålig hållning. Pröva själv och ta ett djupt andetag när du sitter hopsjunken och jämför med när du sitter upprest. Vilket föredrar du?

Så du kan se hur mycket en dålig hållning kan bidra till att minska dina förutsättningar till önskad vitalitet.

HÅLLNINGENS EFFEKT PÅ DIN HÄLSA, ÅLDER, OCH VITALITET

Dålig kroppshållning ökar för de flesta när vi åldras.

Många forskare hävdar, och de flesta kiropraktorer är överens om, att effekten av gravitation är orsaken till dålig kroppshållning när vi blir äldre. Vi har blivit försvagade i vår hållningsmuskulatur och klarar inte av att resa oss i vår fulla längd.

En hållning med ett framåtlutat huvud är som är ett gissel och har blivit vanligare i modern tid. När jag besökt olika länder som Indonesien och Thailand, så har jag fascinerats av hur kvinnor och män går med resliga kroppar och fortfarande bär vatten i kärl på huvudet utan problem.

Enligt tidningen Amerikansk geriatrik, har äldre män och kvinnor med runda brösttryggar som kroppshållning en högre grad av dödlighet. I tidskriften Spine 2005, jämfördes olika självuppskattade hälsofaktorer. De som hade störst framåtlutning av huvudet gav sämre betyg på sin hälsa. Med andra ord, de som hade framåtlutat huvud hade en sämre hälsostatus.

Enligt Roger Sperry (Nobel pristagare för sin hjärnforskning) använder hjärnan större delen av sin energi, när vi står och går, åt vår hållning det vill säga hur vi relaterar vår kropp till jordens gravitation.

Kroppshållningen har inflytande på många av kroppens funktioner. "Ryggont, huvudvärk, humör, blodtryck, puls och lungkapacitet är några av de funktioner som mest påtagligt påverkas av hållningen." En kroppshållning där huvudet förskjuts framåt leder till att alla värden som påverkar kroppens allmänna hälsostatus minskar betydligt.

En hållning där huvudet är framåtskjutet ökar belastningen på din ryggrad med upp till 15 kg och minskar lungkapaciteten med upp till 30%, vilket kan leda till hjärt- och kärl problematik. Det finns också en relation mellan framåtskjutet huvud och matsmältningssystemet liksom

kroppens endorfinproduktion vilket påverkar smärta och upplevelsen av smärta. Enligt René Caillet, Director of the Department of Physical Medicine and Rehabilitation, University of Southern California

Fakta: Hållningen relaterar direkt till hälsa och välbefinnande.

Fakta: Smärta och funktionshinder ökar då optimal arbetsställning minskar.

Kroppshållningen är en mycket tydlig spegling av kroppens hälsostatus. Tyvärr uppmärksammas detta alltför sällan i dagens hälso- och sjukvård. Kiropraktik är en profession med perfekt kunnande som skapat en modell runt detta viktiga, med intentionen att omstrukturera och omorganisera hållningen och därmed hälsa och välbefinnande. Låt oss tillsammans öppna upp för nya och fler möjligheter till att förbättra vår livskvalité och vitalitet.

Låt oss nu testa din hållning och balans.

HUR BRA ÄR DIN BALANS?

Kan du stå på ett ben i 30 sekunder utan att vingla? Målet är att kunna stå en hel minut. Även när du blundar! Kan du det?

Hur väl du klarar att stå på ett ben har visat sig vara en bra måttstock på din allmänna hälsa, hjärnhälsa, risk för att falla och till och med din biologiska ålder. Och är kopplad till din hållning.

En studie publicerad i den vetenskapliga tidskriften Stroke, visade på att om du inte klarar att stå på ett ben mer än 20 sekunder, löper du förhöjd risk för mild hjärnblödning så kallad "tyst stroke". Små mikro blödningar som oftast inte märks annat än att funktioner så som minne och balans bli sakta nedsatt. Studien visade att de som inte kunde balansera ens 20 sekunder på ett ben, hade vid MR undersökning spår av små mikroblödningar på hjärnan. Forskarna fann att de samma deltagare fick sämre resultat på kognitiva tester än de som kunde stå mer än 20 sekunder på ett ben.

'Förmågan att balansera på ett ben är ett viktigt test av hjärnhälsan.' enligt professor Dr Yasuharu Tabara, professor vid genomic medicin på Kyoto Universitet, i Japan, som var den som ledde studien.

Ditt balans sinne skapas utav att tre sinnessystem samverkar. Nämligen din syn, balansorganen i dina inneröron, som registrerar rörelse och din kroppsuppfattning, den så kallade proprioceptionen.

Forskare har funnit att en av tre över 65-års ålder faller minst en gång per år. Och att den vanligaste dödsorsaken hos de över 75-årsålder är skador som följd av fall. Så genom att finna ut hur bra din balans är kan vi inte bara förutsäga din skaderisk och hur din hjärna bryts ner utan till viss del även din biologiska ålder. Testdatan är baserad en på U.S. studie publicerad i the Journal of Geriatric Physical Therapy.

Vad forskarna gjorde var att mäta hur länge i snitt olika åldersgrupper kunde stå på ett ben med ögonen öppna och stängda. För att på så sätt finna ut vad som kan anses normalt för varje åldersgrupp. För att göra testet så behöver du stå på ett ben med armarna längs sidorna och ta tiden. Du stoppar tiden så snart du börjar vingla, sätter ner foten, behöver använda armarna för att balansera dig. Ta sen och jämför din tid med nedan lista.

Hur gammal är du?

Under 40 år

Med ögonen öppna: 45 sekunder

Med ögonen stängda: 15 sekunder

40-49 år

Med ögonen öppna: 42 sekunder

Med ögonen stängda: 13 sekunder

50-59 år

Med ögonen öppna: 41 sekunder

Med ögonen stängda: 8 sekunder

60-69 år

Med ögonen öppna: 32 sekunder

Med ögonen stängda: 4 sekunder

70-79 år

Med ögonen öppna: 22 sekunder

Med ögonen stängda: 3 sekunder

80-99 år

Med ögonen öppna: 9 sekunder

Med ögonen stängda: 2 sekunder

Ovan test är vad du kan göra för att träna upp din balans. Ett bra tillfälle att träna att stå på ett ben är när du borstar dina tänder under två minuter. Växla ben efter en minut. Om du klarar att göra det med ögonen öppna så gör det mer utmanande genom att göra det blundandes. Genom att träna morgon och kväll så upptäck hur du kan bli "yngre" på ovan lista. Notera om du har bättre tid på morgonen eller kvällen. Efter en god nattsömn jämfört med en "dålig" natt. När vi sovit dåligt så har det en dålig inverkan på vår hjärna och dess kopplingar, vilket ofta märks på balansen.

Vad du troligen inte visste är att Kiropraktisk behandling förbättrar balansen och hur väl hjärnan och övriga kroppen samverkar. Detta är något vi vet från vårt dagliga arbete som kiropraktorer. Nu börjar det även komma studier som bekräftar det. Och det behövs göras fler och större studier.

Den som gjordes av Dr Kelly Holt i Nya Zealand är värd att uppmärksammas. En grupp äldre delades upp i två grupper, varav den ena fick rehab träning och den andra fick kiropraktiska justeringar i snitt två gånger i veckan över tolv veckor. Resultaten för den kiropraktiska gruppen var minst sagt fenomenala.

En av huvudfynden var en väsentlig förbättring av förmågan att uppmärksamma ankelposition korrekt, bland de som fick kiropraktik. Vilket betyder att de var mer korrekt medvetna om var deras fötter var utan att behöva titta på dem. De var mer förmögna att placera sina fötter på visuell stimuli. Alla tester som gjordes var signifikant bättre hos den grupp som fått kiropraktik.

Sammantaget indikerade studien en ökad livskvalitets uppskattning samt ökad förmåga till balans och koordination hos de som fick kiropraktik. Studien visar även på att kiropraktiskt omhändertagande har potentialen att minska antalet fall hos den äldre befolkningen.

Tänk hur mycket som möjligen kan förebyggas med kiropraktiskt omhändertagande i kombination med balans och styrketräning. Så om du tyckte att du hade svårt att göra ovan test, kan det vara dags för ett besök till en kiropraktor.

Kvaliteten på våra nervbanor och dess förbindelser, balansen mellan inre och yttre muskellager samt balansen mellan hjärnans olika delar är av högsta vikt att träna, mäta och utveckla genom hela livet. Det här är ett sätt att göra det.

Kapitel 2

Energi & hållning



Spegel, spegel på väggen där...

DIN RYGG OCH DITT NERVSISTEM

Din hållning är en spegling av hur mycket du orkar, en vitalitetsbarometer. Har du sett tappra löpare som springer Stockholm maraton eller liknande. Allteftersom deras ork tryter så slokar även deras hållning allt mer.

NERVSISTEMETS STATUS

Ditt nervsystem kan befinna sig på en skala mellan att vara i kämpa- och fly tillstånd eller i trygghet och tillväxt. Detta sköts av två olika system som samverkar utanför vår medvetna kontroll. Desto mer din hjärna tolkar att den är under hot desto mer spänning byggs upp i kroppen för att kunna kämpa eller fly, vilket direkt återspeglar sig i vår hållning. Meningen är att spänning skall frigöras genom att vi rör på oss. För allt för många idag så går stressresponsen igång när de sitter stilla på jobbet och inte har tillräcklig förmåga till att släppa på den. Stillasittandet bidrar till en försämrad hållning och kostar samtidigt mycket energi.

När vi håller spänning i vår kropp som inte frigörs utan blir kvar och byggs på dag för dag, begränsas vår energi och ork på otaliga vis. En koppling forskare har funnit är att det finns ett samband mellan nedstämdhet och graden av hopsjunkna hållning. Prova själv att sjunka ihop och samtidigt tänka på något roligt (upplyftande). Lagg märke till hur det går.

Pröva nu att tänka på samma sak när du lutar överkroppen försiktigt bakåt så att du får bak axlar och huvud och kan ta djupa andetag och lyfta upp hjärtat. Vad märker du?

De flesta finner att det är lättare att tänka och känna positivt när är i en ”upplyft” hållning. Tänk på något upplyftande och var i en upplyft hållning en stund varje dag och finn ut hur mycket mer ork och energi du får.

DIN RYGG OCH HÅLLNING

Många av de som kommer till mig, har liknande historik. Sakta men säkert har spänningen i nackryggen spridit sig ner i bröstryggen och ibland ut i armarna. Allt fler, även de som anser sig vara aktiva och hyfsat vältränade, upptäcker att de känner sig stela i nacke och axlar. Trötta ryggar efter en dag på jobbet med stillasittande, hör till vardagen för många.

Tiden vi sitter stilla framför datorer vägs sällan upp av den tid vi motionerar och rör på oss. Som en följd av denna obalans utvecklar allt fler diverse kroppsliga besvär. Först och främst är det i ryggen det brukar sätta sig. Varför är det så?

Vi kommer då till frågan ”Vad är det viktigaste ryggen gör?” Vad tror du själv?

De flesta brukar svara att ”det är att bära upp kroppen”. Vilket helt riktigt är en viktig funktion ryggen har, att vara en kotpelare. Den ger oss även rörlighet och flexibilitet samtidigt som den bär upp oss. Båda dessa funktioner; stabilitet och mobilitet bidrar dock till ryggradens allra viktigaste funktion, som är att skydda ryggmärgen. Ryggmärgen är hjärnas förlängning som gör att vår hjärna kan styra vår kropp genom den information som kommer från övriga kroppen. Störningar av detta informationsflöde mellan ”knopp och kropp” är det som leder till olika former av obalanser. Den vanligaste är ont i ryggen, till följd av för hög spänning i musklerna runt ryggen.

Varför blir det på det sättet?

Allting vi utsätter kroppen för skall den även anpassa sig till på bästa sätt. Det är livets mest utmärkande drag, förmågan till anpassning. Det mest överordnade system som sköter det i våra kroppar är vårt nervsystem. När vårt nervsystem bedömer det vi utsätts för som ”för mycket” blir vi reflexmässigt aktiverade att skydda oss, då först och främst hjärnan och ryggmärgen.

Sålunda skapas en förhöjd spänning kring dessa strukturer. Vi går in i det som kallas ”fight & flight”. Om det är nödvändigt eller inte som följd av att vi inte hinner svara på alla e-mail som kommer eller ringa alla samtal som vi borde, är en annan fråga. Det olyckliga är om vi fortsätter att bibehålla denna stressaktivering längre än det behövs. Om allt står rätt till blir vi inte mer aktiverade än vad som behövs av en uppkommen situation och inom loppet av några minuter efter det tuffa samtalet eller liknande, så skall pulsen, andningen och muskelspänningen vara tillbaks till ett skönt viloläge. Precis som efter vi har sprungit för att hinna med bussen. För allt för många av oss händer inte detta. De allra flesta går omkring med mer anspänning än vad situationen kräver. Det kan därför vara klokt att bli mer närvarande i kroppen, att börja uppmärksamma kroppens signaler ännu bättre och sedan lära sig tyda och förstå dem. Det är en positiv effekt av de övningar som ingår i detta program.

Kapitel 3

Den vitala hållningen

Rak och ståtlig

UPPLYFT

Ett enkelt sätt att få mer energi och samtidigt bättre hållning är att ta djupa fylliga andetag, vilket kräver att du sträcker och förlänger ryggen. Prova att ta djupa andetag fem sekunder in och fem sekunder ut, under fem minuter och upptäck hur mycket mer energi du får och hur upplyft du blir. När du andas ut fortsätt att bibehålla förlängningen av din ryggrad som du fick när du andades in.

DIN ENERGIBAROMETER

Vad är det du ser när du tittar på någon och som gör att du tänker att de verkar ha låg energi och kanske inte så pigga och glada?

De flesta ser det på någons hållning.

Vi har det i vårt språkbruk "han ser hängig ut" eller "hon ser håglös ut", båda uttryck som har med hållningen att göra.

Vårt språk är fyllt med uttryck som kopplar vår hållning till hur vi mår. Uppskattningen är att 80% av vår kommunikation är via vårt kroppsspråk. Vårt inre känsloliv återspeglar sig ständigt som tecken i vårt ansikte och kroppshållning.

Det är genom dessa kroppssignaler som vi förstår varandra även känslomässigt. Vilka signaler vill du sända ut till din omgivning och inte minst till dig själv?

Nu till en enkel övning för att du skall kunna uppleva detta.

Pröva att bli riktigt arg, hur behöver du hålla din kropp för att känna dig arg? Intensifiera det!

Vad upptäckte du? De flesta märker att de behöver spänna käkar, händer och övriga kroppen för att känna ilska.

Hur håller du dig om du är pigg och glad?

Tänk på om du skulle få dina drömmars mål uppfyllt, hur skulle du då hålla din kropp?

De flesta av oss böjer oss bakåt och kastar spontant upp armarna ovanför huvudet, t.o.m hoppar och skuttar med blicken vänd mot himlen, när vi är riktigt lyckliga och glada. Återspeglar din hållning det tillstånd du vill vara i? Om inte så välj den hållning som återspeglar det tillståndet. Vilka människor runt omkring dig har en sådan hållning som verkar spegla den vitalitet och humör som du vill ha mer av? Härma dem!

Kapitel 4

Inspireras av vad andra uppnått

Jag vet att det kan kännas tungt ibland att hålla fast vid en ny rutin innan det kanske ger kännbara eller synliga bevis på att det fungerar. Men ha tålamod och tillit till att det du nu lägger tid på varje dag kommer att ge resultat. Programmet byggs stegvis upp under åtta veckor så du har god tid på dig.

En av de vanligaste sakerna som mina patienter gör och som jag ser som kiropraktor, är att när de tänker på mig så tänker de direkt på sin hållning och sträcker på sig. Nu är det dags för dig att sträcka på dig och få mer energi på köpet. För att inspirera dig så kan du läsa vad andra säger om sin hållning och energi.

VILKA RESULTAT VILL DU HA?

”Två sidor av samma mynt”

Min hållning förbättrades och jag fick en större medvetenhet om balanser och obalanser i min kropp, när jag gick hos Martin Fransson på Welledge. Min insikt stärktes om att ”mentala” och ”fysiska tillstånd” är två sidor av samma mynt, vilket ökade mitt välbefinnande.

MICHAEL

”Styra humöret med hållningen”

När jag började på Welledge var jag mest intresserad av att komma tillrätta med min dåliga hållning. Den har förvisso förbättrats, men framförallt har mitt humör skjutit i höjden och jag ser en markant förbättring i min förmåga att med min hållning styra mitt mentala och emotionella tillstånd och vise versa. Framförallt är jag idag medveten om hur mina olika delar samverkar till en fantastisk helhet. EMMA

”Medvetenhet om hållning”

“Av allt bra Martins kompetens tillförde mig lyfter jag fram den ökade medvetenhet jag än idag har på min kroppshållning.” PETRA

”Bättre hållning”

“Det tog mig tio träningstillfällen för att förstå det höga värdet av Martins tjänster. Därefter ökade min kroppsliga medvetenhet steg för steg och b la fick jag en ännu bättre hållning vilket påverkade mitt välbefinnande mycket positivt. Idag vet jag vad jag kan träna själv hemma för att skapa bästa förutsättningar för kropp och knopp i balans – även när det är stressigt. Jag rekommenderar varmt Martin och Welledge för den som vill upptäcka nya möjligheter för att skapa en högt välbefinnande i livet.” FREDRIK

Kapitel 5

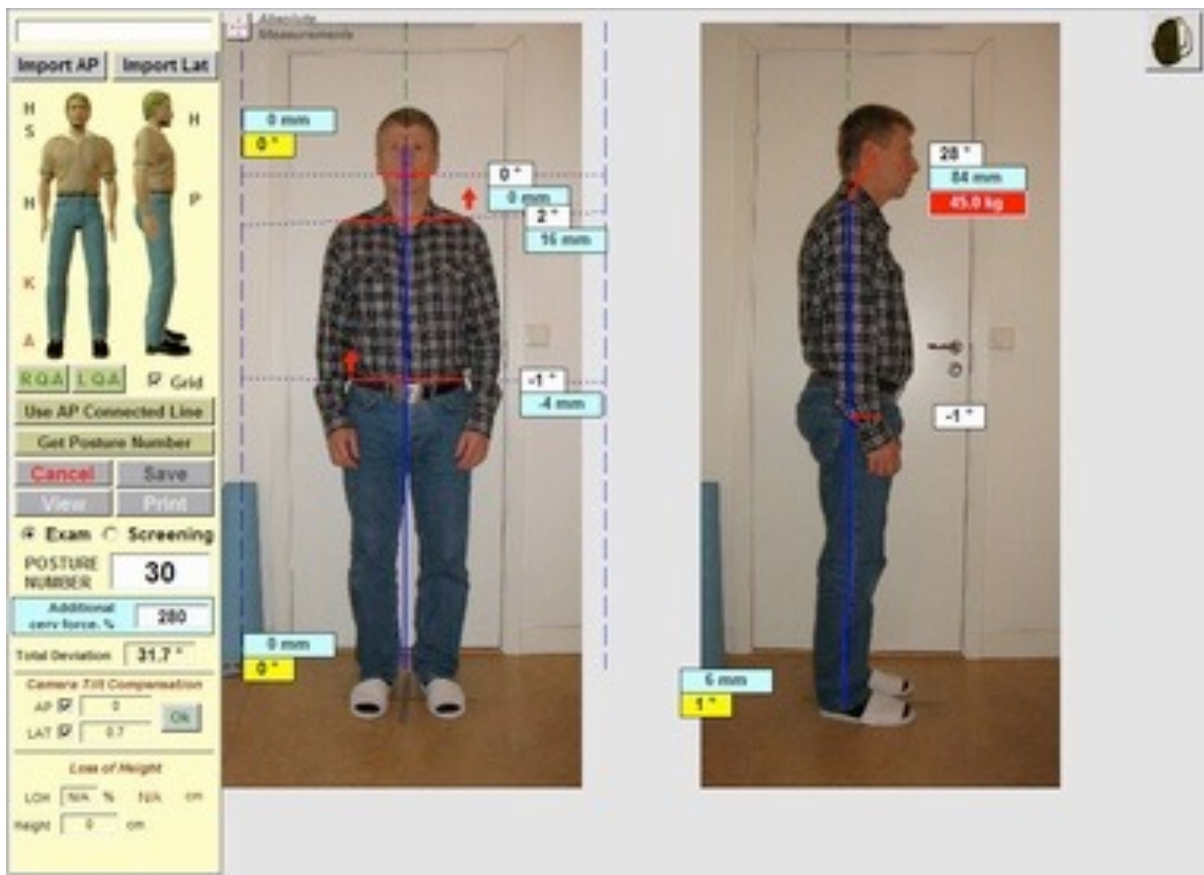
Vägen till att bli resligare & vitalare

Från en ostbåge till reslig

HÅLLNINGEN SOM EN SPEGEL

PER

Här är ett annat exempel som blir tydligare när man kan se vad som skett med Pers hållning och vad han själv tolkar har skett som följd av en bättre hållning. Efter en sedvanlig undersökning med historik och olika tester kunde jag konstatera förhöjd spänning i bröstrygg och övre nackrygg. Olika segment rörde sig mindre än vad som var att förvänta sig och musklerna var spända och ömmande, även när Per låg ner.



Jag gjorde en digital hållningsanalys på Per för att se hur mycket extra belastning Pers hållning skapade. Du kan se själv hur det såg ut i början på ovan bild. Huvudet lutade, i sin normala ställning, 28 grader framåt med en extra belastning på nacken med 45 kg.

Efter att ha gjort olika delar av det program du tar del av i denna e-bok, i kombination med den form av kiropraktik jag arbetar med, rapporterade Per att han hade mycket bättre energi. Dessutom en mycket resligare hållning som du kan se här nedan. Så här skriver han själv i en artikel på wellenssguide.se som han driver.

”Under en tid har jag gått till Welledge i Gamla Stan. Att låta Martin Franssons unika kompetens väcka liv i kroppens naturliga, men insomnade, impulser - ger ens inre källa ett nytt uttryck. Eller rättare sagt ett nygammalt. För det som väcks är den unge Pers nervimpulser!”

Konkret så har min hållning förbättrats radikalt, bröstryggen har återgått till sitt naturliga läge och andningen löper friare i kroppen.

Effekter:

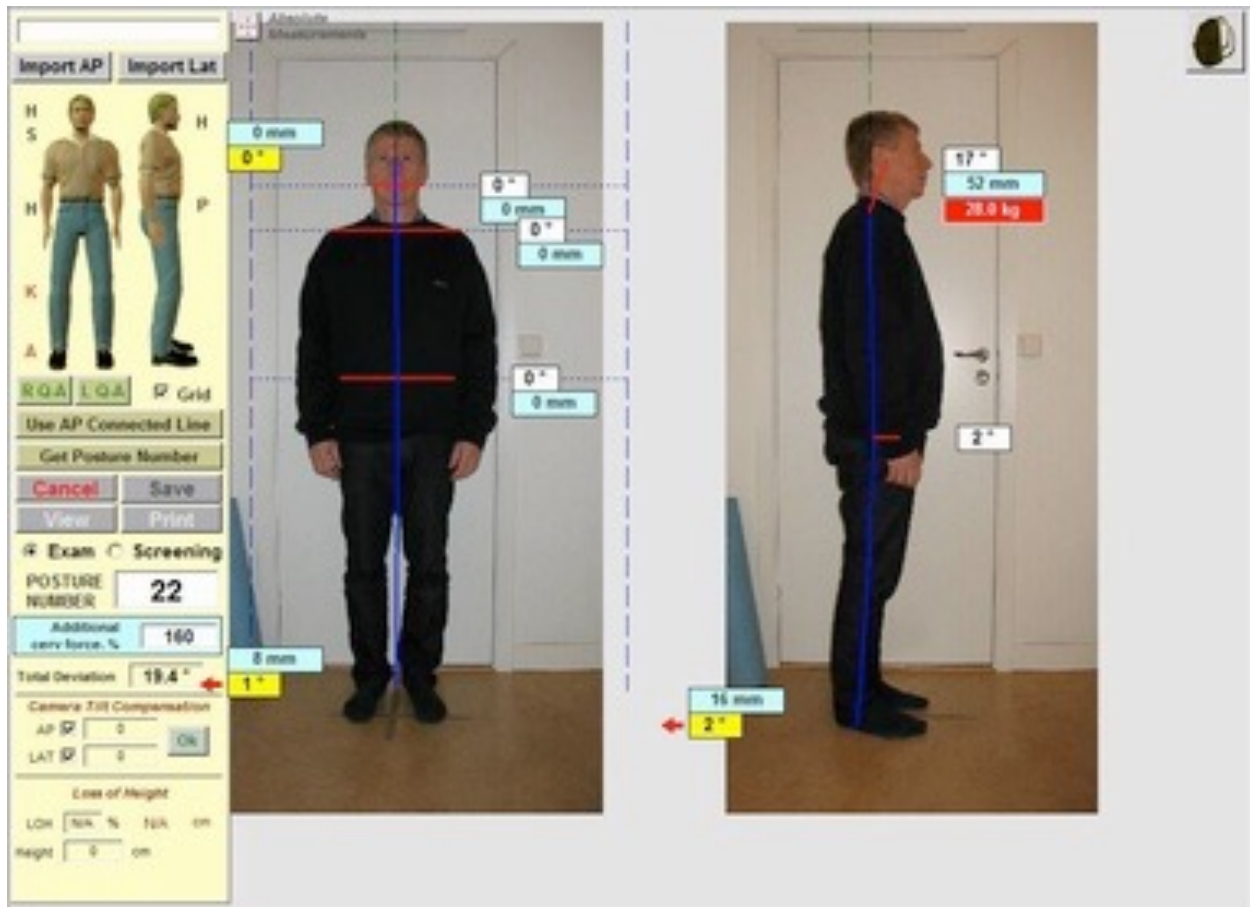
- Joggar utan att få kramp eller värk i vaderna som förr
- Spelar bättre fotboll än när jag var ung
- Dansar som en gud ;)
- Är mer närvarande än någonsin
- Sonen tror i bland att jag är en, typ 30-åring!

På fotot nedan kan du se förbättringen efter bara fem behandlingar under en månads tid. Nacken lutar vid andra mättillfället 17 grader framåt (28 grader förut) och belastningen är nu 28 kg (mot 45 kg från början).

En mer naturligt rak hållning i avslappnat tillstånd!

Jag har allt sedan jag blev kiropraktor 1996 arbetat med att relatera hållningen till en persons hälsotillstånd och upplevda vitalitet. Det är alltid lika härligt när en patient får skörda frukten av att deras rygg fungerar bättre och de blivit resligare och vitaliserade. Jag ser fram emot att bidra till att även du får ökad vitalitet genom det program med enkla övningar för din hållning som du tar del av i nästa kapitel.

Hållningen som en nyckel till vitalitet har jag haft med mig sen tidiga tonåren då jag började yoga. Jag började träna karate och Aikido i kombination med Zen-meditation i tidiga tonåren. Alla dessa är träningsformer som lägger stor vikt vid hållningen som en barometer såväl som ett instrument för att skifta sitt tillstånd.



Kapitel 6

Hållningsprogrammet

Din väg till ökad vitalitet på åtta veckor

STEGVIS

Då var det dags att gå igenom ditt vitalitets och hållnings program med övningar uppdelade i tre block som du skall foga samman till ett enhetligt program. Vi tar dock ett block i taget så att du känner att du har tid och lust att göra övningarna innan vi introducerar nästa block med övningar.

RIKTLINJER

Tänk på att lyssna in din kropp och vara lyhörd för dess signaler. Om det gör ont när du gör övningarna, så skall du avbryta. Känner du dig osäker på hur övningen görs, hoppa över den. Har du ryggproblem och känner dig osäker på om dessa övningar är bra för just dig, så kan det vara bra att konsultera din vårdgivare innan du påbörjar programmet.

HUR DU KAN GÖRA

När du gör dessa rörelser är det viktigt att vara uppmärksam på några grundläggande principer:

- Att din andning är lugn och regelbunden.
- Att dina gränser för vad som är behagligt för dig inte överskrids.
- Att allt utförs sinnes baserat i långsamt tempo.

STRÄCK PÅ DIG I TRE BLOCK

Dessa övningar är hämtade från programmet Straighten Up. Ett program sammansatt av ett multidisciplinärt team av ryggexperter, däribland kiropraktorer, som är en del av ett internationellt projekt för att främja rygghälsan sen år 2004.

1. Den första serien om fyra övningar (1-4) börjar du med att göra morgon och kväll de första två veckorna.
2. Nästa serie av övningar (5-8) lägger du till programmet vecka tre, gärna förmiddag och eftermiddag på jobbet. Engagera kollegorna
3. Den sista serien av övningar (9-12), lägger du till programmet från vecka fem. Roliga övningarna. Du kan se mig göra en del av dessa övningar i denna [video](#)

Straighten Up Sweden

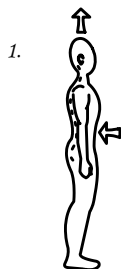
“Straighten Up Sweden” är ett behagligt 3-minuters hälsoprogram utformat för att få dig att må och känna dig så bra som möjligt.

Basregler:

1. Tänk positivt!
2. Räta på dig. Sträck på dig med en självsäker Inre Vinnares - hållning (öron, skuldror, höfter, knän och anklar bör vara i en rak linje).
3. Andas lugnt, djupt och långsamt från magtrakten.
4. Rör dig mjukt utan ryck eller stötar.

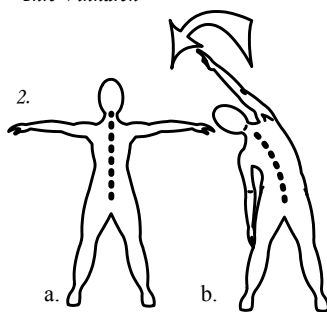
OBS: Kontrollera med din Kiropraktor eller annan primärvårdgivare att rörelserna passar dig och dina behov.

A. Stjärnserie



Inre Vinnaren

- Räta på dig. Sträck ut dig i Inre Vinnarens position. Öron, skuldror, höfter, knän och anklar bör vara i en rak linje.
- Dra in naveln mot ryggraden.

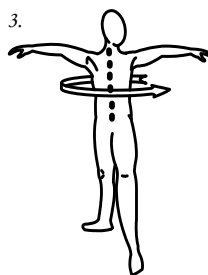


Stjärman

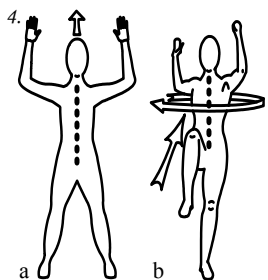
Lutande Stjärnan

- Från Inre Vinnare - ställningen, sprid ut dina armar och ben till att forma Stjärnan(2a).
- Se rakt fram, placera en hand i luften och den andra utmed sidan. Andas in när du långsamt sträcker ena armen över huvudet medan du sakta böjer hela ryggraden till motsatt sida och låter den andra handen glida ner längs låret(2b). Slappna av i slutet av sträckningen, andas ut och in igen. Gör detta långsamt två gånger åt varje sida med lätthet i rörelsen.

- (3) I Stjärnans position med naveln indragen, böj försiktigt huvudet för att titta på ena handen. Roterar hela ryggen för att titta på din hand medan den förflyttar sig bakåt. Slappna av i denna position och andas.
- Gör detta långsamt två gånger åt varje sida. Njut av denna mjuka stretchövning.



Snurrande Stjärnan



Stjärman

Vridande Stjärnan

- (4a) Från Stjärnpositionen, lyft händerna i “hands-up” - position.
- (4b) Rör din vänstra armbåge tvärs över kroppen mot ditt högra knä. Upprepa rörelsen med höger armbåge och vänster knä.

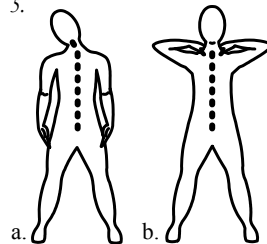
- Stå kvar medan du fortsätter att byta sidor i 15 sekunder. Andas vanligt. Njut!

- Personer med balansproblem ska vara försiktiga med denna övning.

Roliga Rörelser

B. Hållningsövningar

5.

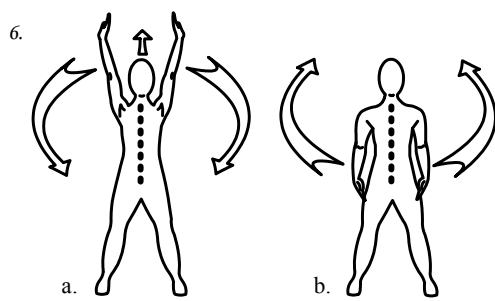


a. b.

TRAP-öppnaren

– I TRAP-öppnaren ska du andas djupt och känna avspänningen i magtrakten (5a). Låt ditt huvud hänga löst framåt och rulla det försiktigt från ena sidan till den andra. (5b) Använd dina fingrar för att mjukt massera området strax under baksidan på huvudet. Rör dem ner till basen av nacken. Slappna av i axlarna och rör axlarna framåt och bakåt i 15 sekunder.

6.



a. b.

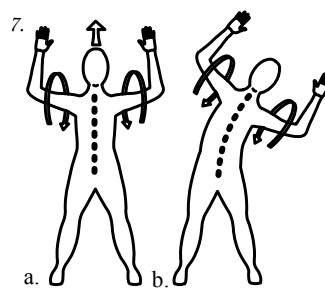
Örnen

I Inre Vinnarens - ställning, rör armarna utåt i sidorna och för mjukt ihop skulderbladen. (6a) Denna övning kallas Örnen och här andas du in medan du långsamt lyfter dina armar, låt händerna mötas ovanför huvudet (6b). Sänk sakta armarna till sidorna medan du andas ut. Upprepa detta 5 gånger.

– (7a) I nästa övning gör du små cirklar baklänges med dina händer och armar medan du för ihop skulderbladen.

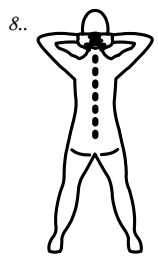
– (7b) Sväng mjukt från sida till sida i Kolibrin. Njut i 10 sekunder.

7.



a. b.

Kolibrin



Fjärilen

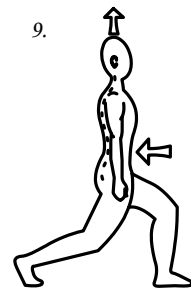
– I Fjärilen, placera händerna bakom huvudet och dra försiktigt armbågarna bakåt. Tryck ditt huvud långsamt och mjukt bakåt och stå kvar med händerna så, räkna till två och koppla av.

– Upprepa 3 gånger.

– Massera mjukt baksidan av huvud och nacke medan du slappnar av i magtrakten i en långsam lätt andning.

Varje Dag För Alla

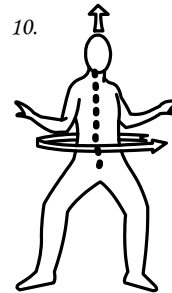
C. Bålstyrka och avslutning



På Lina

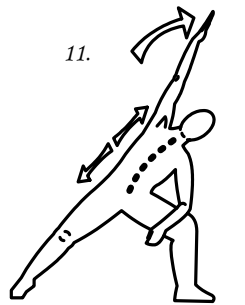
- Stå i Inre Vinnarens - position med naveln indragen.
- Ta ett steg framåt som på stram lina. Tänk på att knäet ska vara ovanför ankeln och inte ovanför tårna. Låt hälen på den bakre foten lyfta från golvet. Balansera i denna position i 20 sekunder.
- Upprepa på motsatta sidan.

- Stå rakt i Inre Vinnarens - ställning med dina fötter lite utanför axelbredd. Roterar smidigt överkroppen från sida till sida med lätta rörelser. Flaxa löst med armarna, medan du byter vikt från ben till ben.
- Sväng mjukt från sida till sida. Andas lugnt och djupt. Njut i 15 sekunder.



Slå i klockan

- (11) Stå i Stjärnpositionen, håll kvar en bred slagställning med naveln långt in.
- Vrid foten utåt medan du lägger vikten på ena sidan. Känn hur ljustrakten försiktigt sträcks ut. Placera ditt knä över ankeln och armbågen ovanpå ditt knä medan du drar ut din arm, bålen och revbenen. Gör det försiktigt.
- Äldre personer bör placera sin hand på knäet.
- Stretcha 10 sekunder åt varje sida.



Förlänga Svärdet

- (12) Skaka loss i 15 sekunder. Det här är bara roligt. Nu är det gjort!



Skaka loss!

***** Om du upplever upprepad eller skarp smärta AVBRYT & informera din primärvårdgivare. Du kanske behöver ändra lite i övningarna.**

Kapitel 7

Mät din hållning

Vad är ditt hållningsnummer?



Att se är att tro

HAR DU SETT DIN EGEN HÅLLNING?

Vet du om hur du själv står och går, hur det faktiskt ser ut och vad det kostar i energi?

Som jag nämnt tidigare så har 90% av alla människor en hållning som avviker från idealet. När vi står och går på våra två ben enligt idealet så använder vi minsta möjliga energi. Detta är en nyckel till välbefinnande. Enligt Roger Sperry (Nobelpristagare för sin hjärnforskning) använder hjärnan 80-90% av sin energi åt vår hållning när vi står och går dvs hur vi relaterar vår kropp till jordens gravitation.

Jag kan varmt rekommendera dig innan du påbörjar göra de olika övningarna i programmet, att du fotograferar dig själv framifrån och från sidan (med höger axel mot kameran) när du står på "ditt vanliga sätt", avslappnat utan att föreställa din hållning som bättre än vad den är. Låt vikten vara vad du tror jämnt fördelad mellan vänster och höger sida.

När du sedan om åtta veckor har gjort dessa övningar varje dag, så kan du fotografera dig själv igen under likadana förutsättningar och helst på samma plats. Så kan du se vad som har skett med din hållning. Hur mycket resligare har du nu blivit?

Föreställ dig idag, hur du kommer att se ut om åtta veckor.

Hur det kommer att kännas, vilken vitalitet du kommer att känna och utstråla.

Vad kommer andra säga till dig och inte minst vad kommer du säga till dig själv när du ser vad som skett med din hållning?

DIGITAL HÅLLNINGSANALYS

Om du vill få en mer noggrann analys gjord av din hållning, så kontakta oss på Welledge. Vi gör en analys där vi använder ett speciellt program för att analysera hållningen. Precis som du såg tidigare vi gjorde med Per. Specifika punkter på kroppen markeras på två bilder som tas av dig. Dessa analyseras i en sofistikerad mjukvara som möjliggör detaljerad bedömning av din kroppshållning och eventuell stress den får på din ryggrad och ditt nervsystem. Din hållning är ryggradens och nervsystemets ”vardag”, och att mäta den ger oss de första viktiga pusselbitarna vi behöver för att kartlägga de utmaningar din rygg eventuellt utsätts för. Så om du vill få en noggrann kartläggning av din rygg, balans och hållning samt mäta dess utveckling, kontakta oss på info@welledge.se och be om att få göra en digitalhållningsanalys använd koden ”e-bok Bli resligare”, så får du den till nedsatt pris. Vi kopplar fem grundläggande spännings- & hållningsmönster till hur du mår fysiskt, emotionellt, mentalt och psykosocialt.



HÅLLNING OCH HÄLSA GÅR HAND I HAND

Vi har redan nämnt att kroppshållningen kan avspejla blockeringar och besvär av olika slag. I en studie undersökte forskarna Glassman, Bridwell, Dimar, Horton, Berven och Schwab 752 patienter med ryggradsbesvär. Forskarna kom fram till ett samband mellan huvudets lutning i sagittalplanet – det vill säga hur mycket en person höll huvudet framåtlutat – och hans/hennes självupplevda hälsa. Det visade sig att ju mer personen höll huvudet framåtlutat, desto sämre hälsa uppgav personen att han/hon hade. Studien presenterades i tidskriften Spine, i september, 2005.

Just tendensen att hålla huvudet framåtlutat är en vanlig i dagens samhälle. Det finns även andra spänningsmönster som går igen. Hos de flesta människor dominerar en kroppshalva i förhållande till den andra. Detta tar sig inte sällan uttryck i kroppshållningen, till exempel genom

snedhet i ryggen och att ena axeln är uppskjuten. I min [ryggskolaonline](#) såväl som mina övriga e-böcker för din rygg kan du ta del av fler ryggövningar för att balansera andra obalanser din rygg eventuellt kan bära på i onödan.

RYGGSKOLA ONLINE

Ta chansen att ta del av min ryggskola online. Du kan ta del av erbjudandet via denna länk www.ryggskola.se du får tillgång till en kurs med en serie av videolektioner där jag ger dig övningar som du kan titta på var och när du vill och följa mina instruktioner till en bättre hållning, rygg, balans, smidighet och styrka för ökad vitalitet.

Kapitel 9

Mer om mig

Hållningen är för mig en spegel av vår hälsopotential och utmaningar.

Jag har varit verksam som legitimerad kiropraktor sedan 1996, med examen från brittiska Anglo-European College of Chiropractic. Mina vidareutbildningar har kretsat kring hur att optimera nervsystemets funktion. Hur vi kan förbättra vår hjärnans och övriga kropps förmåga till att prestera på topp varaktigt över tid genom bla effektivare återhämtningsförmåga.

Jag blev kiropraktor till följd av de positiva resultat jag fick med kiropraktik för min ryggproblem 1989-1990. Plus att den filosofi som Kiropraktik utgår från passade mig mycket bra.

2005 startade jag Welledge där "well" står för källan till återhämtning och kraft och "edge" för skärpan i att vara sitt bästa jag. Det var samma år som jag certifierades som Kommunikolog.

2014 kom jag ut med boken Din hälsokälla är Du.

Jag erbjuder människor effektiva verktyg för utveckling i olika föreläsningar, utbildningar och i mitt dagliga arbete som kiropraktor. I syfte att allt fler skall kunna leva och välja mer medvetet. Jag är ofta anlitad som föredragshållare på företag och organisationer, kring teman som smärta, stressåterhämtning, hållningen och fysisk & psykisk (o)hälsa. Om ni vill anlita mig på ert företag, idrotts klubb eller liknande, så kontakta mig.

Om du har frågor och/eller vill boka en tid för en noggrann genomgång för att se hur jag kan assistera dig med din hållning och hälsa, så tveka inte att kontakta mig. Ange Bli Resligare som kod. Du kan boka en första tid med mig [här](#).

Martin Fransson
Kiropraktor
Kommunikolog

Welledge AB
Kornhamnstorg 6, nb
111 27 Stockholm
tel: +46 (0)8 7969688
martin.fransson@welledge.se
www.welledge.se



TACK PÅ FÖRHAND

Jag hoppas du som läser och börjar använda det du lärt dig i denna e-bok får skörda frukten av detta plus än mer. Jag skulle uppskatta om du skrev och berättade vad du fått utav denna e-bok när du läst den och applicerat det i din nya vardag. Tack på förhand.

MER AV MIG...

Boken Din hälsokälla är du - utveckla dina fem hälsopelare

Du kan beställa den via denna länk. Klicka och läs vad andra säger om boken och ta del av erbjudandet att beställa till nedsatt pris via denna [länk](#)



Referenser

1. Michalak J et al. Behaviour Therapy Exp Psychiatry. 2015
2. Kado et al. (2004). Hyperkyphotic Posture predicts mortality in older community-dwelling men and women: A prospective study. *J. of American Geriatric Society* 52(10).
3. Glassman et al. (2005). The impact of positive sagittal balance in adult spinal deformity. *Spine* 30(18).
4. Troyanovich et al. (1998). Structural rehabilitation of the spine and posture: rational for treatment beyond resolutions of symptoms. *JMPT* 21(1).
5. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2956179/Can-standing-balance-one-leg-help-young-balance-offers-insight-general-health.html>
6. Yasuharu Tabara, PhD et al. Association of Postural Instability With Asymptomatic Cerebrovascular Damage and Cognitive Decline <http://stroke.ahajournals.org/content/early/2014/12/18/STROKEAHA.114.006704.abstract?sid=12125edc-0fca-4739-9c7e-22bc1f589cc9>
7. Dr Kelly Holt at the New Zealand College of Chiropractic, Effectiveness of chiropractic care in improving sensorimotor function associated with falls risk in older people <https://researchspace.auckland.ac.nz/handle/2292/21935>
8. Holt, K. R., Haavik, H., & Elley, C. R. (2012). The Effects of Manual Therapy on Balance and Falls: A Systematic Review. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 35(3), 227-234. doi: 10.1016/j.jmpt.2012.01.007
9. Haavik Taylor H, Murphy B.A., (2010) The effects of spinal manipulation on central integration of dual somatosensory input observed following motor training: A crossover study. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*33(4):271-262.
10. Haavik H and Murphy B (2012). The role of spinal manipulation in addressing disordered sensorimotor integration and altered motor control. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, in press. doi:10.1016/j.jelekin.2012.02.012