



Din rygstærke partner

Holdningselastik

Et simpelt
redskab som både
forbedrer din
holdning og din
sundhed



Stræk – Styrke - Holdningskorrektion



Om produktet

TPE / TPR

Termoplastisk gummi eller termoplastiske elastomerer er et nyt materiale med silikone-lignende kvaliteter. Den vigtigste ingrediens for produktion af elastomerer er naturlig eller syntetisk gummi, som derefter kombineres med den funktionelle kapacitet af syntetisk materiale. Dette hud-lignende materiale formidler en meget naturlig følelse og giver en fremragende fornemmelse.

De vigtigste fordele:

- Lugtfri
- Uden blødgøringsmidler (phthalater)
- Fremragende elasticitet og sammenhæng
- UV-bestandighed
- Hudvenlighed
- Tilpasser sig hurtigt kropstemperaturen
- Miljøvenlig

Bemærk: TPE / TPR kræver en talkum pulver til regelmæssig pleje

Chiroform A/S

Mariendalsvej 22
8800 Viborg
Danmark

Tel.: 86613611

E-mail: chiroform@chiroform.dk
Website: www.chiroform.dk

Chiroforms værdier

Chiroforms 5 værdier er åbenhed, beslutsomhed, forandringsparathed, troværdighed og humor. Du vil opleve, at vi sætter handling bag ordene.



Rygsmarter er den førende årsag til invaliditet hos voksne i alderen 30-50 år.

Rygsøjlen

Ryggen består af 24 ryghvirvler, der sammen med de intervertebrale diske, gør rygsøjlen fleksibel. Gennem denne søjle løber et kabel af nerver kaldet rygmarv. Disse nerver overfører meddelelser mellem hjernen og resten af kroppen og hvis disse nerver bliver komprimeret eller irriteret, vil de overføre "smerte". Derudover kan det påvirke vigtige organer og andre systemer negativt. Dårlige arbejdsstillinger kan føre til spinal degeneration, nervekompression og svind af de muskler, der støtter din ryg og core.



Nakken.

Nakken

Ud over at give dig mulighed for at vippe, dreje og bøje frit, danner hals og nakke grundlag for mange vitale anatomiske strukturer, som omfatter:

- 7 halshvirvler
- Rygmarven og nerver
- Kirtler (herunder din skjoldbruskkirtel og biskjoldbruskkirtel)
- Strubehovedet, spiserøret og luftrøret
- Muskler, ledbånd og blodkar

Korrekt kropsholdning indebærer din hals og dit hoved lige så meget som din rygsøjle. Hvis du har en kropsholdning, hvor hoved og hals er for langt fremme eller tilbage, kan det påvirke halsstrukturerne og skabe ubalance i hele din krop.



Kroppens utrolige evne

Din krop har en utrolig evne til at regulere og helbrede sig selv. Så den gode nyhed er, at enhver skade, du kan have fået gennem dårlige vaner eller en moderne livsstil, kan formentlig stadig blive rettet.

Så tag derfor en aktiv rolle i at forbedre din kropsholdning, ved bare at bruge et par minutter om dagen til at strække, styrke og holdningskorrigere.

En optimal kropsholdning kan være med til at:

- Reducere smerter i ryg og nakke
- Øge blodgennemstrømningen til og fra hjertet
- Reducere blodtryk og øge cirkulationen
- Forbedre vejrtrækning og mellemgulvets funktion
- Åbne hals og luftrør
- Reducere stress på nedre og øvre ryg
- Øge bevægelighed i bevægeapparatet

- Forbedre nervesignaler fra rygsøjlen
- Reducere træthed og positivt påvirke søvnen
- Fremme en ordentlig udviklingsvækst hos børn
- Reducere risikoen for diskusprolaps
- Reducere trykket på nyrer, mave, tyktarm og andre indre organer
- Forbedre cerebrospinalvæskens (hjernestammen) væskestrøm
- Reducere svimmelhed og hovedpine
- Reducere risikoen for slidgigt og andre typer af ledsader

Alle vil have gavn af det

- Hurtige mærkbare resultater
- Alle uanset alder og funktionsevne
- Kan tages med og anvendes overalt
- Kan anvendes både forebyggende og ved genoptræning
- Fem størrelser



Stræk - Styrke - Holdningskorrektion

Vores kroppe er ikke designet til vores moderne livsstil

Vores fysiske evolution har ikke forberedt os på at skulle sidde ned og være inaktiv over længere tid. De fleste mennesker har en dårlig kropsholdning, mens de sidder ved PC, ser fjernsyn, går, står eller under andre daglige aktiviteter.

For at udligne vores moderne livsstil, er vi nødt til aktivt at pleje de muskler, der er med til at opretholde vores holdning, og det er her holdningselastikken kan gøre en forskel.

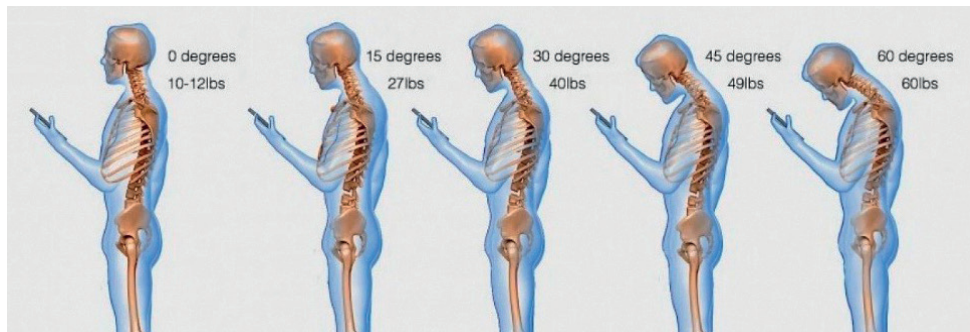
Det er ikke nok at være bevidst om vores dårlige arbejdsstillinger. Vi bliver nødt til at strække, styrke kroppen og sørge for optimal holdning og ikke kun periodisk være opmærksom på vores kropsholdning for at undgå dårlige arbejdsstillinger.

Chiroform Holdningselastik er specielt velegnet til alle, der enten sidder eller står i længere tid ad gangen, og kan anvendes næsten overalt uanset funktionsniveau.

Børn i dag står over for en række udfordringer, der kan føre til dårlig kropsholdning. De går ofte med alt for tunge tasker, sidder forkert over længere tid foran en computer, Ipad, telefon eller på skolebænken og er generelt mindre aktive end tidligere generationer.

Ved at indarbejde Chiroform Holdningselastik i et barns rutine kan den hjælpe med at forebygge muskulære problemer, før de bliver mere alvorlige.

Chiroform Holdningselastik anbefales til alle over 12 år, der opfylder højde- og vægtdimensionerne i diagrammet på bagsiden.



Kroppens holdning: fra normal til mere og mere, unormal holdning.

Yngre børn vil også kunne forbedre deres kropsholdning med holdningselastikken, men de bør overvåges nøje for at sikre, at elastikken bliver anvendt korrekt.

Det er aldrig for sent at forbedre din kropsholdning uanset ens funktionsniveau, da øvelserne kan tilpasses, så den altid passer til dine behov.

Iført en Chiroform Holdningselastik under daglige gåture og aktiviteter vil du hurtigt mærke forbedringer og hjælpe dig med at komme tilbage på rette spor.

Holdningskorrektion

Start med at bære Chiroform Holdningselastik 2-3 gange dagligt med 15 minutters intervaller.

Intervallerne kan med fordel øges, som du mærker forbedring.

Det er vigtigt at du får den korrekte størrelse for optimal støtte. På bagsiden finder du en oversigt over de forskellige

størrelser, som er baseret på gennemsnitlig brystomkreds. Vi anbefaler, at du vælger et nummer større, hvis du har et stort bryst og ligger tæt på næste størrelse i skemaet.

Sådan påfører du dig elastikken:

1. Hold elastikken bag din ryg med strakte arme. Sørg for at håndfladerne vender ud, og tag derefter fat i håndtagene.
2. Hæv langsomt dine hænder, mens du bøjer dine albuer og skub dem igennem ringene.
3. Anbring håndtagene på forsiden af dine skuldre. Juster bøjlen, så det sidder komfortabelt centrert mellem dine skulderblade.
Når du skal fjerne elastikken, gælder de samme trin blot i omvendt rækkefølge.



Sådan påfører du dig elastikken.

VIGTIGT:

- Hvis du oplever smerter eller snurren i dine arme skal elastikken straks fjernes.
- Du bør ikke forvente, at Chiroform Holdningselastik alene kan forbedre din kropsholdning.
- Chiroform Holdningselastik er ikke et legetøj. Bør ikke anvendes til børn under 12 år uden opsyn. Elastikken er designet til at blive brugt KUN som anvist i denne brugsanvisning

STRÆK

- Forcé aldrig en strækning
- Hold din øvre ryg og skuldre lige
- Slap af i dine skuldre- og nakke muskulatur

Øvelse 1 - Nakkestræk

OBS: Prøv denne øvelse uden at bruge Chiroform Holdningselastik først. De fleste vil ikke have brug for elastikken for at opnå et tilstrækkeligt stræk, men hvis du er meget smidig, kan du med fordel anvende Chiroform Holdningselastik.

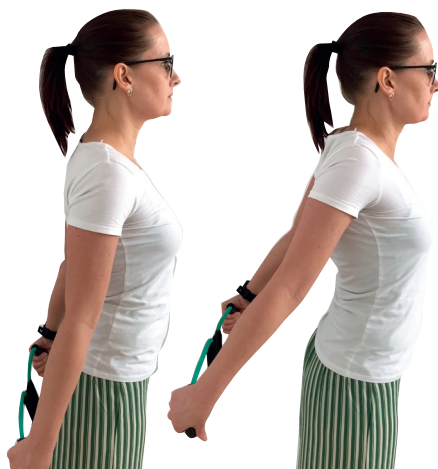


1. Start med at holde elastikken lige foran dig med hænderne en skulderbredde fra hinanden. Hæv armene op over dit hoved så elastikkens midte hviler på bagsiden af dit hoved. Træk forsigtigt håndtagene frem indtil elastikken sidder sikkert.

2. Træk forsigtigt fremad og ned på håndtagene, og bevæg din hage ned til brystet. Nakkemuskulaturen må **IKKE** tvinges til bevægelsen. Stop, når du mærker modstand. Hold strækket i 10-15 sekunder, hvorefter du langsomt slipper strækket og hæv dit hoved til en oprejst position.

TIPS

- Stå med fødderne med en skulderbredde fra hinanden
- Slap af og sænk dine skuldre



Øvelse 3 - Skulderstræk

1. Placer elastikken direkte bag dig med håndfladen udad.
2. Hæv langsomt dine hænder mod loftet. Hold hagen ned mod brystet og træk skuldrene tilbage. Hold stillingen i 10 til 15 sekunder og vend tilbage til udgangsstillingen.

TIPS

- Stå med fødderne med en skulderbredde fra hinanden
- Slap af i din hals- og skuldermuskulatur
- Hold din øvre ryg og skuldre lige



Øvelse 2 - Side træk

1. Begynd med at holde Chiroform Holdningselastik i begge hænder med armene over hovedet.
2. Læn stille og roligt til en side indtil der føles et stræk. Kom tilbage til midten og lænd så strækket til den anden side.

OBS: Prøv denne øvelse uden at bruge Chiroform Holdningselastik først. De fleste vil ikke have brug for elastikken for at opnå et tilstrækkeligt stræk, men hvis du er meget smidig, kan du med fordel anvende Chiroform Holdningselastik.



Øvelse 4 - Skrå halsmuskler

1. Start med at holde Chiroform Holdningselastik over hovedet med håndfladerne vender indad. Langsomt placér en af albuerne ned og på tværs af din krop, så stabilisatoren er centreret omkring øret.
2. Herefter lægger du hovedet/øret sidelæns ned mod din skulder og trækker forsigtigt i elastikken for herved at opnå et øget stræk.

Du må ikke forsøge at holde igen med dine halsmuskler

Hold strækket i 10 til 15 sekunder så nakkemuskulaturen slapper af. Gentag nu øvelsen til modsatte side.

Størrelsesguide

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

Chiroform Holdningselastik

er udarbejdet i det allergivenlige materiale TPR, som i modsætning til Latex ikke lugter af gummi og bibeholder farven over tid.

Chiroform A/S

Mariendalsvej 22
8800 Viborg
Danmark

Tel.: +45 86613611

E-mail: chiroform@chiroform.dk
Website: www.chiroform.dk