



Från obalans till balans

Steg - för steg plan till att
analysera din hållning

By Jana Rajala

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED BRA HÅLLNING?

En felaktig kroppshållning och rörelsemönster anses vara grundorsaken till mycket av vår smärtproblematik. Att röra sig lätt, hålla sig naturligt upprätt utan medveten tanke eller korrigering är numera ingen självklarhet i dagens alltmer sittande livstil.

Men obalanser inträffar inte över en natt, det tar tid för en dysfunktion att äga rum i kroppen. Dina vanor tex. bära väskan på samma axel, ensidiga rörelser på jobbet såsom att sitta med huvudet framlutad mot datorn, i fritidsaktiviteter såsom golf eller tennis där du alltid använder samma arm vid swing eller att alltid lägga tyngden på ena höften har bidragit till att forma din kropp så som den ser ut idag.

Det är omöjligt att märka dessa små obalanser eller snedställningar i och med att de blir en naturlig del av dig.



Lycka till!

Din kropp kan läka av sig själv bara den har de
rätta förutsättningarna!

Vid analys av din hållning och funktionstester
bli du mer medveten av dina eventuella
obalanser.

Du får kännedom av vilka muskler som är svaga,
vilka leder som saknar full rörelseförmåga och vad
du ska sträva efter med din träning för att uppnå
en välfungerande kropp.



jana@pilates.ax

www.pilates.ax

TA FÖLJANDE 5 FOTON

- Stå som du brukar göra utan att rätta till dig. Ta bild framifrån och i profil.
- Lyft armar ut åt sidan och upp till öronen. Ta bild i profil.
- Låt överkroppen, armarna och nacken hänga avslappnat och böj framåt. Ta foton framifrån och från ena sidan (välj vänster eller högersida).



TIPS!

- Ha bra belysning
- Lugn bakgrund
- Ha åtsittande kläder
- Se till att kameran är upprätt (varken vinklad åt höger, vänster, upp eller ner)

VAD ÄR EN BRA HÅLLNING?

En bra stående hållning brukar definieras som när det finns en god balans mellan skelett, leder och muskler samt att viktfördelningen är jämn över kroppens olika delar.

Föreställ dig en lodrät linje som går genom örat, axeln, höften, knät fram till fotknölarna när du kollar på din sidoprofil. Kollar man på linjen bakifrån går den genom huvudets och nackens mittlinje. Kollar man framifrån går det vågräta linjer genom axlarna, höften och knäveckan. Alla dessa linjer är markerade med ett brunt streck på bilderna. 

Rent generellt, allt som avviker från dessa riktlinjer bidrar till att kroppen försöker korrigera felställningarna genom att vissa muskler måste jobba mera än andra. Avvikelserna är markerade på bilderna med vitt streck. 

En "bra hållning" är högst individuellt, det vill säga att det inte finns en specifik hållning som är bra eller dålig för alla. Vi alla har en egen hållning som just vi mår bra av. Tex. en hållning som generellt ses som "dålig", beroende på otillräcklig muskelstyrka och/eller rörlighet behöver nödvändigtvis inte leda till några besvär. Men när det gör det är det aktuellt att korrigera orsaken.

OBS!

Med detta sagt så behöver du inte rita linjer i dina bilder, utan det är bara till för att du ska få en bättre förståelse för vad du ska titta efter när du utvärderar din hållning via bilderna eller i spegeln.

Använd analysmallen för att notera avvikelser. Spara bilderna och analysmallen för att följa din utveckling.

ANALYSERA DIN HÅLLNING NÄR DU STÅR UPPRÄTT

- ✓ Pekar båda fötterna rakt fram
- ✓ Är axlar i samma höjd
- ✓ Tummarna pekar rakt fram
- ✓ Är knä och höft i linje
- ✓ Står huvudet upprätt eller:

☐ Kroppen är inte mitt på linjen

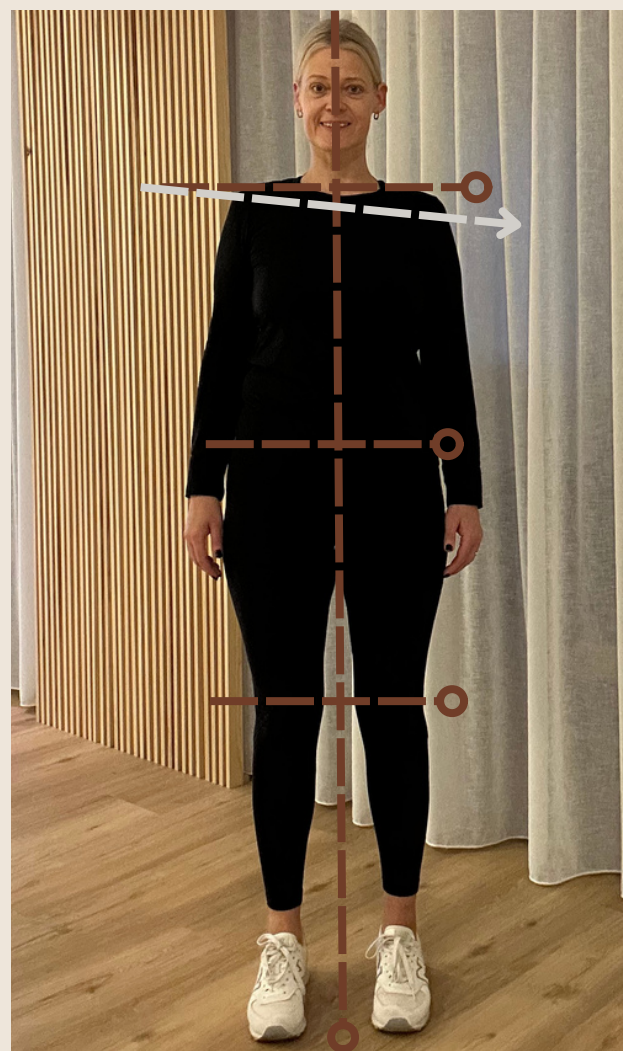
☐ Hjulbenthet/Kobenthet

☐ Ena axel är högre än den andra H ☐ V ☐

☐ Tummarna pekar inåt H ☐ V ☐

☐ Huvud skiftar åt sidan H ☐ V ☐

☐ Ena höft är högre än den andra H ☐ V ☐



KOLLA DIN HÅLLNING FRÅN SIDAN

- ✓ Är alla leder på linjen eller ...

☐ Knä framför linjen

☐ Höft framför linjen

☐ Framåttippad bäcken/för mycket svank

☐ Bakåttippad bäcken/ingen svank

☐ Rundad bröstrygg

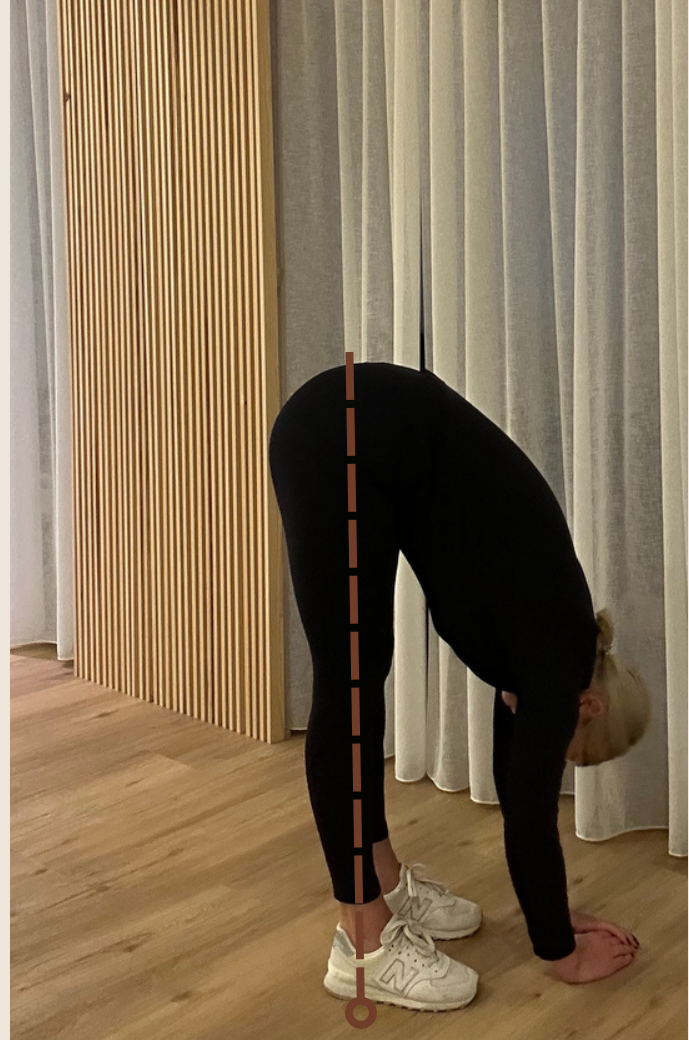
☐ Framåtskjutna axlarna

☐ Gamnacke, huvud framför axlarna

☐ Axel framför linjen

ANALYSERA DIN HÅLLNING NÄR DU BÖJER DIG FRAMÅT

- ✓ Fotled, knä och höft på linjen
- ✓ Du kan nudda golvet med raka ben eller:



- ☐ Höften åker bakom lodrät linje
- ☐ Knäna böjs
- ☐ Du kan inte nå marken med raka ben

ANALYSERA DIN HÅLLNING VID FRAMÅT BÖJD POSITION

- ✓ Höfter och axlar i samma höjd
- ✓ Kroppen böjs jämt över höften så att säga du har två lika långa midjor. Eller:



☐	Ena höften högre upp	H	☐	V	☐
☐	Ena axel högre upp	H	☐	V	☐
☐	Det syns mer av ena låret än det andra	H	☐	V	☐
☐	Ena handen är längre upp	H	☐	V	☐
☐	Kroppen hänger snett	H	☐	V	☐

ANALYS AV DIN HÅLLNING NÄR DU LYFTER ARMAR

✓ Din armbåge och handled är på
linjen eller:



☐ Armarna kommer olika långt bak H ☐ V ☐

☐ Bröstit skjuts fram

☐ Det känns olika att lyfta armarna upp H ☐ V ☐

☐ Armarna böjs H ☐ V ☐

☐ Armarna framför linjen H ☐ V ☐

☐ Nacken sjuks fram