

För ett bra resultat skall tejpnen ge ett stöd för hela ryggen



Hela bröstryggen behöver ett stöd

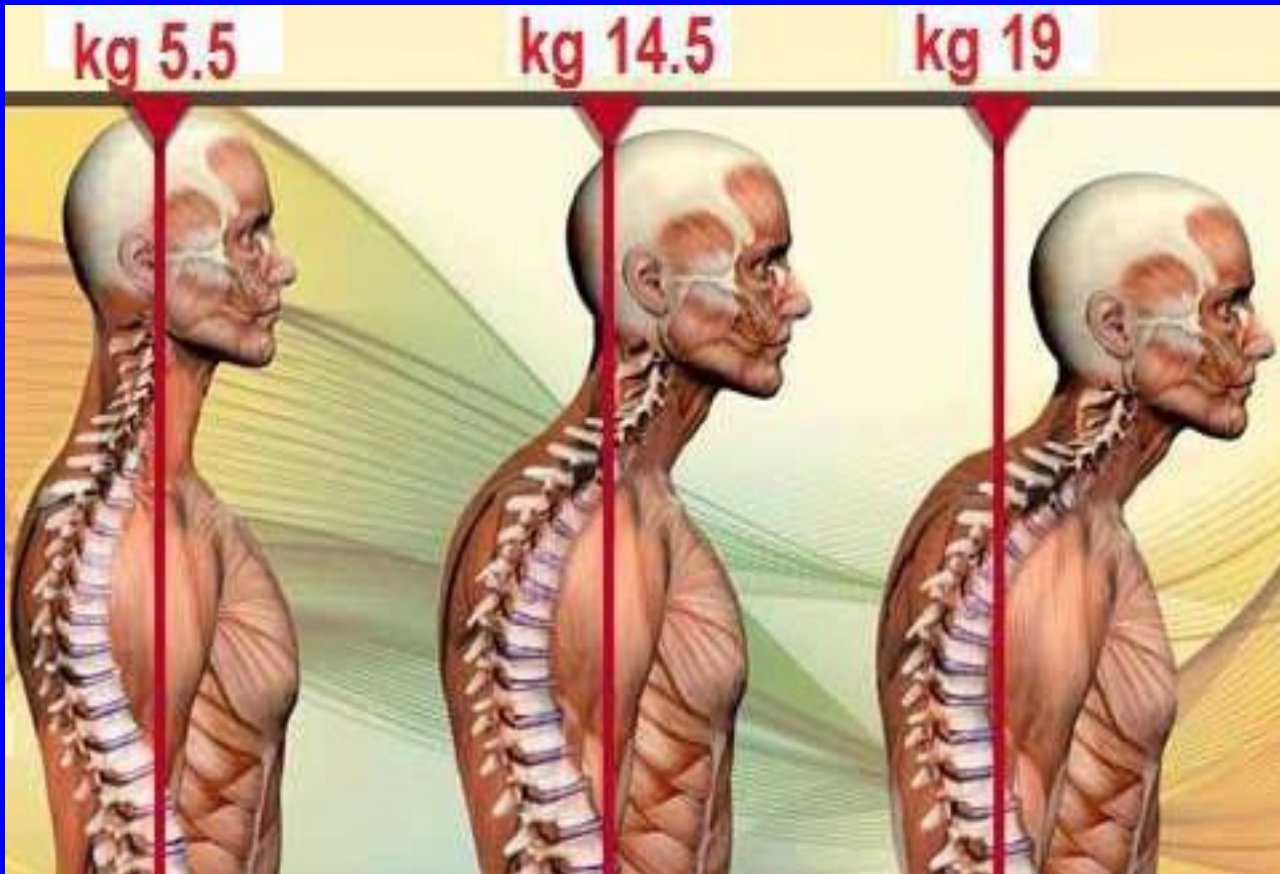
Använd kinesotejp så får du rygg och nacke i perfekt position.

Nacken avlastas

Axlarna kan slappna av



När kroppens balanslinje har förflyttats så måste hela bröstkorgen lyftas



Vid en dålig hållning behöver hela övre ryggen stöd.

Med en stödjande tejping återfår din rygg sin naturliga ställning.



För ett bra resultat skall tejpnen ge ett stöd för hela ryggen



Hela bröstryggen behöver ett stöd

Med endast 4 slingor så får du rygg och nacke i perfekt position.

Nacken avlastas

Axlarna kan slappna av



Belastningen på nacken ökar ju mer du töjer ut ryggraden/ryggmärgen



Diskbråck var förr en åkomma som drabbade +55 åringar med kontorsarbete

Idag är utstrålande smärta och domningar vanligt hos tonåringar.

Sittande som ett C orsakar en kraftig belastning och kotorna trycks ur sitt läge.

Diskbråck i nacken hos ungdomar var väldigt ovanligt före smartphone.



Nacken trycks framåt och skapar extrem belastning



Lång tids framåtlutande ställning skapar spända muskler i nacken och över skuldrorna.

Spänningar i nacken upp mot bakhuvudet och du vaknar med ont i käken, ibland även svårt att gapa.

Muskulaturen mellan skulderbladen är konstant utsträckta i sitt maxläge och har tappat sitt arbetsområde



Ryggraden är en enhet



Huvudet väger cirka 5 kilo när huvudet är rakt ovanför ryggraden.

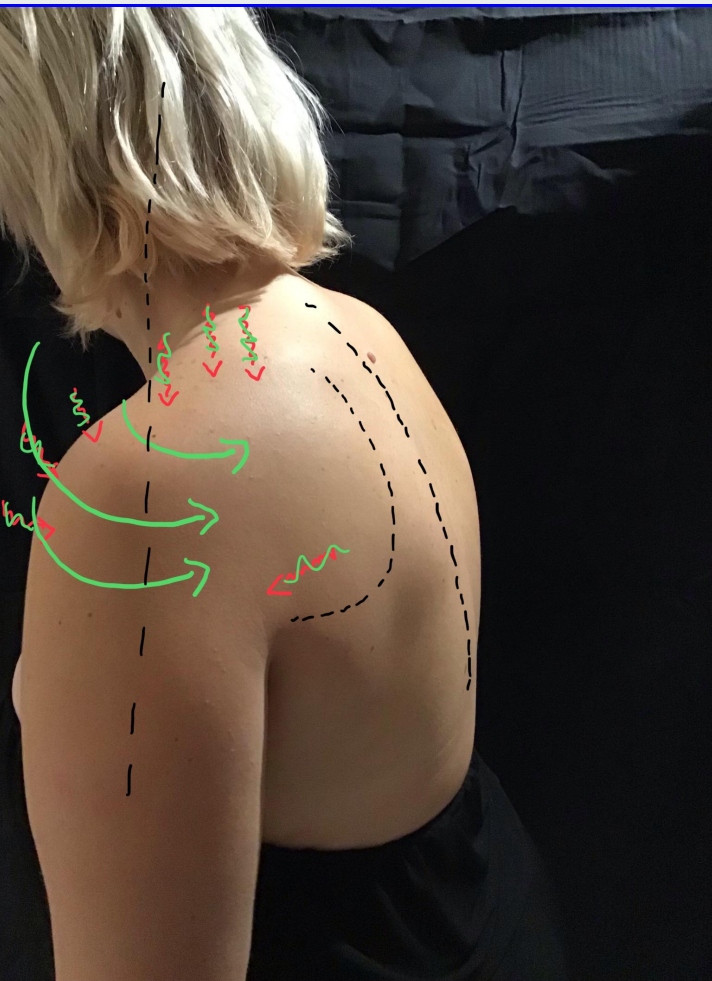
Nacken muskulatur är inte gjord hängande hållning

Nackens muskulatur är beroende av en god hållning i bröstryggen.

Vid en dålig hållning väger huvudet 30 kilo



Tejpens funktion är att hjälpa och stödja för en bra hållning



Tejpen huvudfunktion är att

- Rätta upp ryggen
- Dra axlarna bakåt
- Få huvudet på plats rakt ovanför ryggraden



Hjälp och stöd för en bra hållning



Tejpen skall lyfta upp bröstryggen.

Stödja ryggmuskulaturen.

Avlasta nackmuskulaturen.

Minska på kropp stressen.

Förbättra andningen.



Lär dig steg för steg bild för bild hur du lyckas med din tejpnig



Steg för steg lär du dig hur du tejpar

Kursen är helt gratis

Anmäl dig redan idag

Kerstin Widing

Widnings kursportal /widnings akupunktur

