

Tilhører:

| CENTRAL | V | B | H | GUVERNØR | V | B | H |
|---------------|---|---|---|-------------|---|---|---|
| Supraspinatus | 0 | 0 | 0 | Teres major | 0 | 0 | 0 |

| TYKTARM | V | B | H |
|---------------------|---|---|---|
| Tensor fascia latae | 0 | 0 | 0 |
| Hasemuskler | 0 | 0 | 0 |
| Quadratus lumborum | 0 | 0 | 0 |

| MAVE | V | B | H |
|-------------------|---|---|---|
| Pect. major clav. | 0 | 0 | 0 |
| Levator scapulae | 0 | 0 | 0 |
| Halsmuskler | 0 | 0 | 0 |
| Nakkemuskler | 0 | 0 | 0 |
| Brachioradialis | 0 | 0 | 0 |

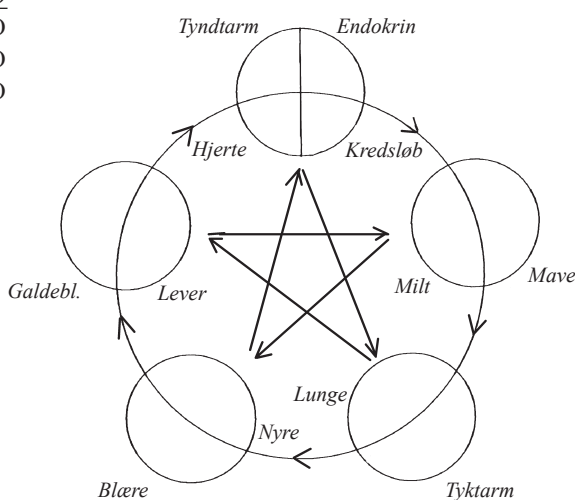
| LUNGE | V | B | H |
|-------------------|---|---|---|
| Serratus anterior | 0 | 0 | 0 |
| Coracobrachialis | 0 | 0 | 0 |
| Midter deltoideus | 0 | 0 | 0 |
| Diaphragma | 0 | 0 | 0 |

| MILT | V | B | H |
|-------------------|---|---|---|
| Latissimus dorsi | 0 | 0 | 0 |
| Midter trapezius | 0 | 0 | 0 |
| Nedre trapezius | 0 | 0 | 0 |
| Opponens pollicis | 0 | 0 | 0 |
| Triceps | 0 | 0 | 0 |

| LEVER | V | B | H |
|-----------------------|---|---|---|
| Pect. major sternalis | 0 | 0 | 0 |
| Rhomboideus | 0 | 0 | 0 |

| GALDEBLÆRE | V | B | H |
|---------------------|---|---|---|
| Deltoideus anterior | 0 | 0 | 0 |
| Popliteus | 0 | 0 | 0 |

| ENDOKRIN | V | B | H |
|---------------|---|---|---|
| Teres minor | 0 | 0 | 0 |
| Sartorius | 0 | 0 | 0 |
| Gracilis | 0 | 0 | 0 |
| Soleus | 0 | 0 | 0 |
| Gastrocnemius | 0 | 0 | 0 |



| HJERTE | V | B | H |
|---------------|---|---|---|
| Subscapularis | 0 | 0 | 0 |

| TYNDTARM | V | B | H |
|-------------|---|---|---|
| Quadriceps | 0 | 0 | 0 |
| Lige mavem. | 0 | 0 | 0 |
| Skrå mavem. | 0 | 0 | 0 |

KINESIO
www.kinesio.dk

| KREDSLØB | V | B | H |
|-----------------|---|---|---|
| Gluteus medius | 0 | 0 | 0 |
| Adduktorer | 0 | 0 | 0 |
| Piriformis | 0 | 0 | 0 |
| Gluteus maximus | 0 | 0 | 0 |

| BLÆRE | V | B | H |
|--------------------|---|---|---|
| Peroneus | 0 | 0 | 0 |
| Sacrospinalis | 0 | 0 | 0 |
| Tibialis anterior | 0 | 0 | 0 |
| Tibialis posterior | 0 | 0 | 0 |

| NYRE | V | B | H |
|----------------|---|---|---|
| Psoas | 0 | 0 | 0 |
| Iliacus | 0 | 0 | 0 |
| Øvre trapezius | 0 | 0 | 0 |



KINESIO

v. Kinesilog og fysioterapeut Lotte Sieg, Tlf. 86 61 41 95 -

Find denne skabelon på www.kinesio.dk

Tilhører:

| CENTRAL | V | B | H | GUVERNØR | V | B | H |
|---------------|---|---|---|-------------|---|---|---|
| Supraspinatus | 0 | 0 | 0 | Teres major | 0 | 0 | 0 |

| TYKTARM | V | B | H |
|---------------------|---|---|---|
| Tensor fascia latae | 0 | 0 | 0 |
| Hasemuskler | 0 | 0 | 0 |
| Quadratus lumborum | 0 | 0 | 0 |

| MAVE | V | B | H |
|-------------------|---|---|---|
| Pect. major clav. | 0 | 0 | 0 |
| Levator scapulae | 0 | 0 | 0 |
| Halsmuskler | 0 | 0 | 0 |
| Nakkemuskler | 0 | 0 | 0 |
| Brachioradialis | 0 | 0 | 0 |

| LUNGE | V | B | H |
|--------------------|---|---|---|
| Serratus anterior | 0 | 0 | 0 |
| Coracobrachialis | 0 | 0 | 0 |
| Midter deltioideus | 0 | 0 | 0 |
| Diaphragma | 0 | 0 | 0 |

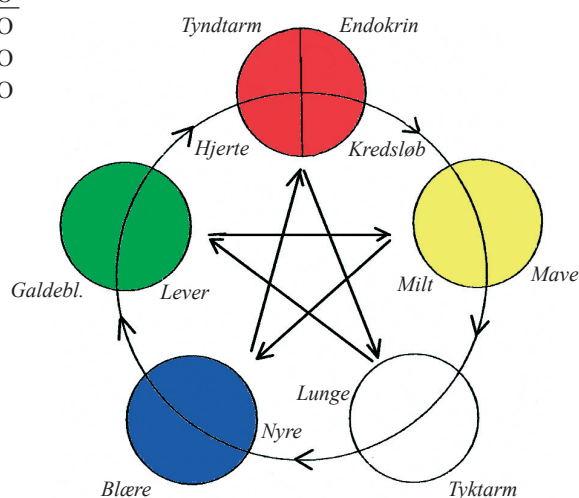
| MILT | V | B | H |
|-------------------|---|---|---|
| Latissimus dorsi | 0 | 0 | 0 |
| Midter trapezium | 0 | 0 | 0 |
| Nedre trapez. ius | 0 | 0 | 0 |
| Opponens pollicis | 0 | 0 | 0 |
| Triceps | 0 | 0 | 0 |

| LEVER | V | B | H |
|-----------------------|---|---|---|
| Pect. major sternalis | 0 | 0 | 0 |
| Rhomboideus | 0 | 0 | 0 |

| GALDEBLÆRE | V | B | H |
|----------------------|---|---|---|
| Deltioideus anterior | 0 | 0 | 0 |
| Popliteus | 0 | 0 | 0 |

| HJERTE | V | B | H |
|---------------|---|---|---|
| Subscapularis | 0 | 0 | 0 |

| ENDOKRIN | V | B | H |
|---------------|---|---|---|
| Teres minor | 0 | 0 | 0 |
| Sartorius | 0 | 0 | 0 |
| Gracilis | 0 | 0 | 0 |
| Soleus | 0 | 0 | 0 |
| Gastrocnemius | 0 | 0 | 0 |



| TYNDTARM | V | B | H |
|-------------|---|---|---|
| Quadriceps | 0 | 0 | 0 |
| Lige mavem. | 0 | 0 | 0 |
| Skrå mavem. | 0 | 0 | 0 |

KINESIO
www.kinesio.dk

| KREDSLØB | V | B | H |
|-----------------|---|---|---|
| Gluteus medius | 0 | 0 | 0 |
| Adduktorer | 0 | 0 | 0 |
| Piriformis | 0 | 0 | 0 |
| Gluteus maximus | 0 | 0 | 0 |

| BLÆRE | V | B | H |
|--------------------|---|---|---|
| Peroneus | 0 | 0 | 0 |
| Sacrospinalis | 0 | 0 | 0 |
| Tibialis anterior | 0 | 0 | 0 |
| Tibialis posterior | 0 | 0 | 0 |

| NYRE | V | B | H |
|----------------|---|---|---|
| Psoas | 0 | 0 | 0 |
| Iliacus | 0 | 0 | 0 |
| Øvre trapezium | 0 | 0 | 0 |

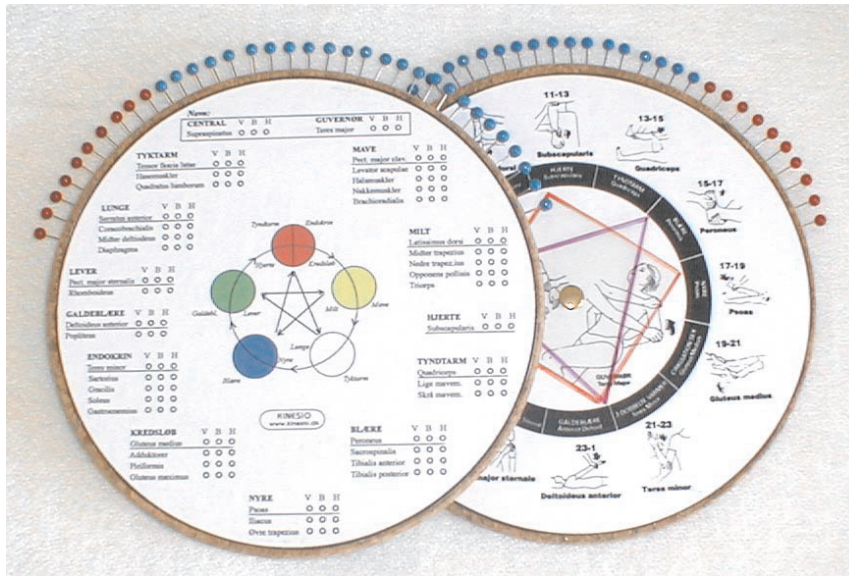


KINESIO

v. Kinesiolog og fysioterapeut Lotte Sieg, Tlf. 86 61 41 95 -

Find denne skabelon på www.kinesio.dk

Lav dit eget afbalanceringshjul!!



Du skal bruge:

- Korkbordskåner med en diameter på ca 20 cm
- Røde og blå markeringsnåle
- Limstift
- Transparent og -tusser til at tegne trekanten og kvadratet
- Saks

Sådan gør du:

- Hvis du har farveprinter bruger du farveskabelonen for de 5 elementer, ellers den uden farver, som du så selv farvelægger. Den klippes ud og limes på korkpladen.
- Klip også organuret ud og lim det på den anden side.
- Tegn omridset af trekanten og kvadratet på transparenten og klip dem ud, husk at markere midten. Sæt dem fast med en tegnestift midt i organuret.
- Sæt ca. 25 blå og 10 røde markeringsnåle på kanten af hjulet.

Sådan anvender du afbalanceringshjulet

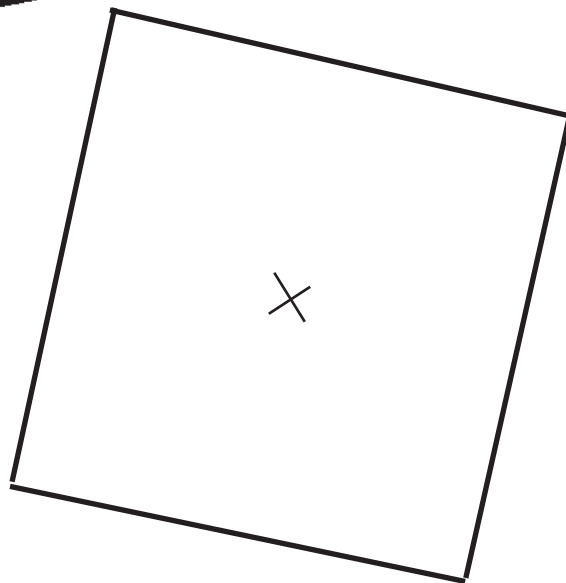
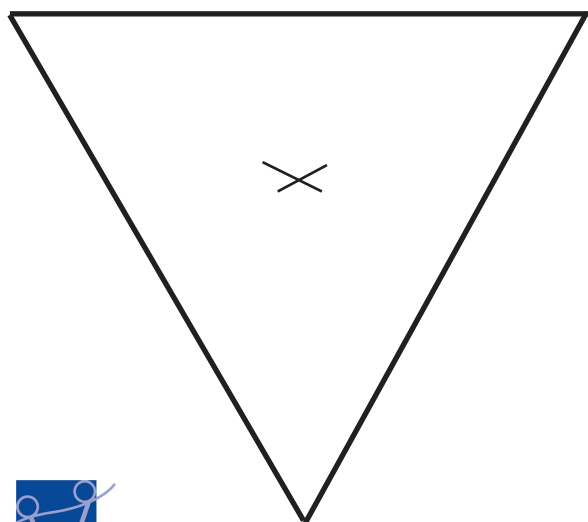
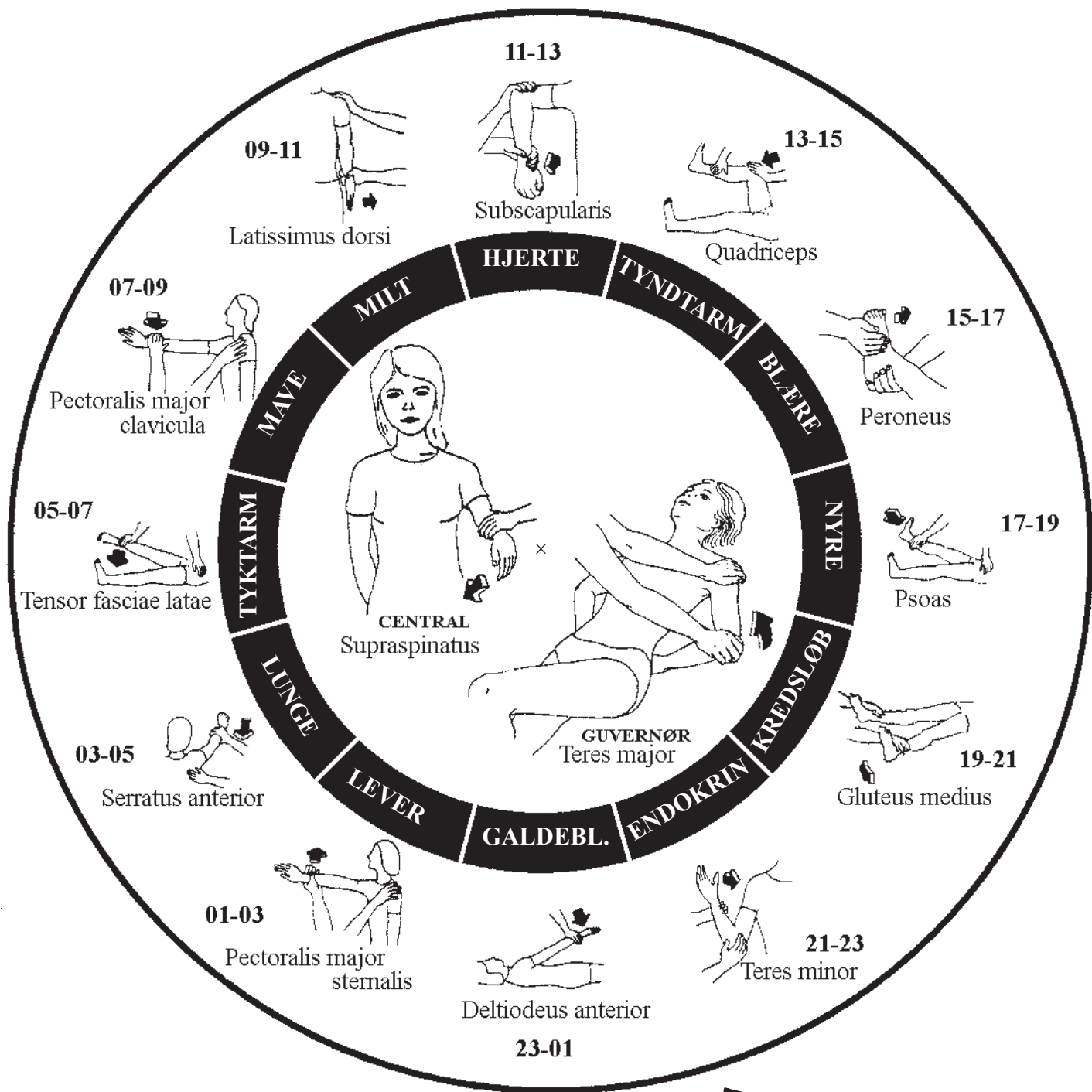
- Når du tester de specifikke muskler, så marker eventuelle ubalancer med BLÅ nåle udfor musklens navn. Sæt nålen i V for venstre, B for begge og H for højre, alt efter hvor musklen slår fra i testen.
- Test alarmpunkter for at finde overenergi, og marker overenergi meridianen/erne med RØDE nåle i 5 element oversigten, eller alternativt i organuret, hvis det er en akut ubalance du står med. I praksis vil det oftest være 5 elementoverigten du vil anvende.
- Tag NYE blå nåle og marker hvilke meridianer der er underenergi på.
- Find den primære underenergi, ud fra reglerne for dette. Afbalancer den primære og gentest de øvrige.



KINESIO

v. Kinesiolog og fysioterapeut Lotte Sieg, Tlf. 86 61 41 95 -

Find denne skabelon på www.kinesio.dk



KINESIO

v. Kinesilog og fysioterapeut Lotte Sieg, Tlf. 86 61 41 95 -

Find denne skabelon på www.kinesio.dk