

# Master-care®

## The Swedish Back Care System™

### Når du bare vil slappe av...

MASTERCARE's unike, bevegelige ryggbrett gir optimal utstrekking ved bare 15 graders helning. Den lave vinkelen gjør det enkelt å slappe av. Ingenting i kroppen "stritter i mot", og resultatet blir en meget effektiv avlastning!

**Gjør slik!**

1. Frikoble sperren på én side.



2. Trykk ned knappen på den andre siden og plassér benken i horisontalleie.



3. Juster brettet i henhold til din kroppslengde og lås sperren. Skalaen er kun en indikasjon. Juster lengden opp eller ned hvis du ikke oppnår god balanse når du ligger på benken. Plasser så benken i vertikalstilling.



4. Ta av deg skotøyet. Stig opp på fotplaten, spenn fast fotrullene mot vristene. Ikke for hardt, men slik at du sitter ordentlig fast.



5. Aktivér sperren igjen.



6. Trykk ned knappene samtidig på begge sider. Tipp bakover og slipp knappene slik at du stopper i horisontalleie. Hvil en liten stund; pust dypt. Hold i håndtakene og press ifra, slik at du strekker ut kroppen skikkelig.



7. Trykk på ny ned knappene. Tipp bakover og slipp knappene. Brettet stopper automatisk i 15 graders helning. Strekk armene over hodet.

**Slapp av!**



8. Når du er ferdig så returnér til horisontalleie. Dersom sperreknappene er litt trege, vipper du svakt på brettet. Bli liggende noen sekunder før du vipper benken til vertikal stilling.



9. Gå forsiktig ut og kjenn hvordan ryggen føles rettere, nakke og skuldre er mer avslappet og ben og føtter føles lettere. Du føler deg vel også litt friskere!



(OBS: du behøver ikke å skifte klær, legg deg på brettet med de klærne du har på)

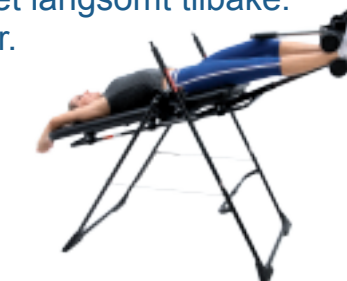
### Når du vil ha maks effekt!

MASTERCARE's bevegelige ryggbrett låser seg i vinkel og muliggjør strekkøvelser i avlastet stilling. Bevegelsene skaper en pumpeeffekt i leddene i nakke, skuldre, rygg, hofter, knær og ankler; næring inn og avfall ut! **Gjør bevegelsene under (alle eller en del), når du ligger på benken!**

1. Strekk armene over hodet. Dra tærne mot deg, og hold dem slik. Slipp opp og gjenta.



2. Gå på stedet hvil ved å bøye ett kne av gangen, slik at du kjenner at det strekker i fotledd, knær og hofter. Dra kneet opp så langt du kan, og hold det andre benet rett. Hold det slik en stund og ta det langsomt tilbake. Repetér.



3. Foreta noen knipeøvelser. Løft baken fra brettet så du kjenner at det strekker i mage og korsrygg. Slapp så av og press deretter korsryggen mot brettet. Gjenta!



4. Press nakken mot brettet. Løft skuldrene og kjenn hvordan hele ryggen avlastes.



5. Strekk armene over hodet. Vri på armene og sprik med fingrene. Gjenta øvelsen med armene strukket i 4 forskjellige retninger.



6. Roter armene i "svømmebevegelser", forover og bakover.



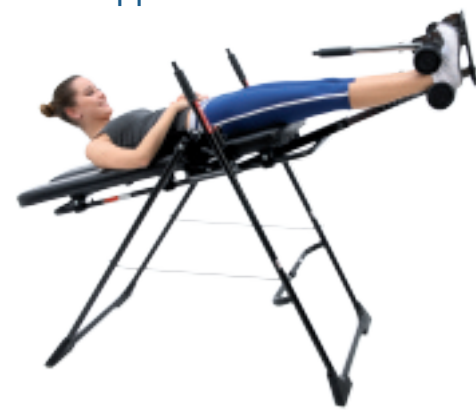
7. Vri kroppen i sideleie. Først til høyre og deretter til venstre. Hvil mellom hver vridning og repetér.



8. Vri hodet i sideleie. Først til høyre og deretter til venstre. Hvil mellom hver vridning og repetér.



9. Foreta lette situps ved å løfte hode og skuldre. Hold evt. hendene bak nakken for støtte mens du utfører denne øvelsen. Du skal ikke løfte hele overkroppen.



"Med MASTERCARE får man en rask avslapning, mindre smerte, mindre muskelkramper og økt bevegelighet. Sirkulasjonen øker og tilfører næringsstoffer til skiver og ledd. Man får en korreksjon av holdningen og justering av bekkenet og ryggraden.

Jeg kan anbefale MASTERCARE til alle som ønsker å hjelpe folk med ryggsmarter." **Karin Timmermans, fysioterapeut**