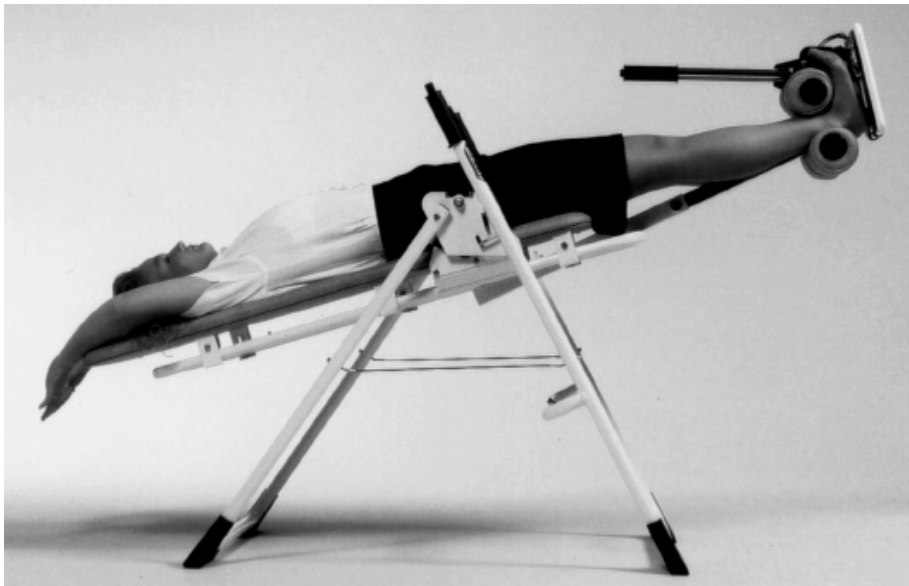




W

Svenska Hälsobänken
Bruksanvisning

Model CN-A, CN-B



Made in China for Mastercare AB
PAT. / DES. PAT, WORLD WIDE

CE

Grattis till Ditt beslut!
Välkommen till ett friskare liv med Mastercare - Svenska Hälsobänken.

Congratulations on your decision!
Welcome to a healthier life with Mastercare - The Swedish Back Care System

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Produkts!
Mit Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank - wartet ein gesünderes Leben auf Sie.

Nous vous félicitons d'avoir choisi la table thérapeutique Mastercare -
La réponse concrète à une vie sans douleurs

Le felicitamos por su decisión.
Bienvenido a una vida mas saludable a través del uso de Mastercare – el banco de salud sueco.

Denna bruksanvisning skall alltid finnas tillgänglig vid Mastercare Svenska Hälsobänken.
Läs noga igenom bruksanvisningen och följ instruktionerna.

This instruction manual should always be kept available next to
Mastercare - The Swedish Back Care System.
Please read the manual carefully and follow the instructions.

Bitte die Anwendungssanweisungen genau durchlesen und folgen.

Ce mode d'emploi doit toujours être conservé à proximité de la table thérapeutique Mastercare. Lisez ce
manuel avec attention et suivez les instructions.

Este manual de instrucciones siempre debe estar disponible cerca del Mastercare – el banco de salud sueco.
Por favor, lea bien el manual y siga las instrucciones.

Worldwide Distribution:
MASTERCARE AB
Box 47, 532 21 SKARA
SWEDEN
Phone +46-(0)511-211 08
Fax +46-(0)511-183 83
E-mail: office@mastercare.se
Web site: www.mastercare.se

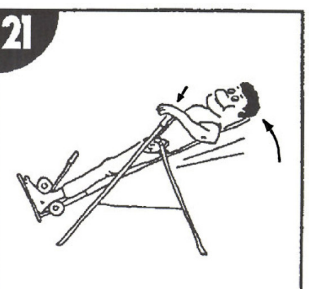
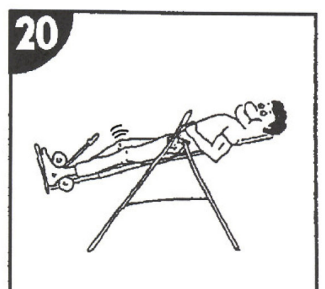
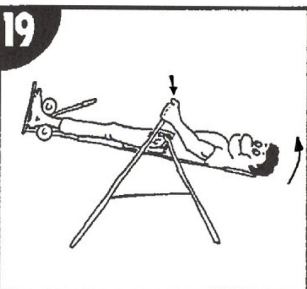
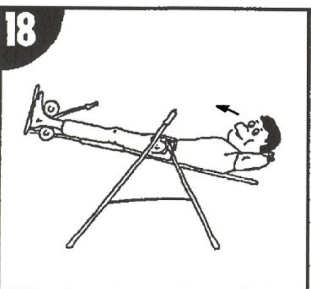
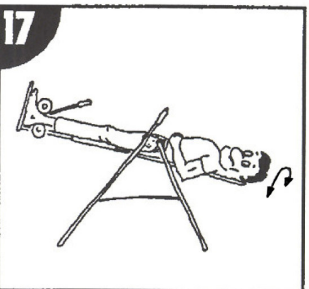
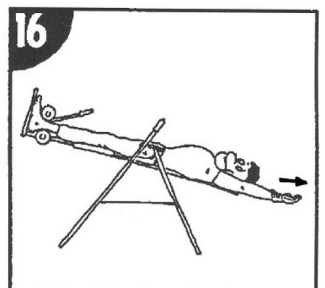
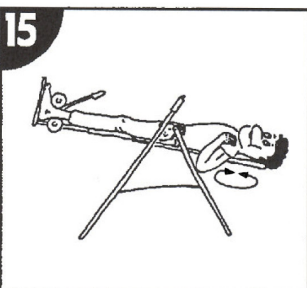
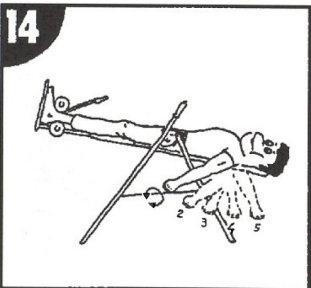
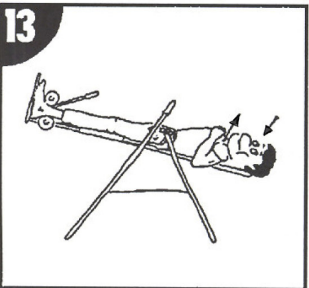
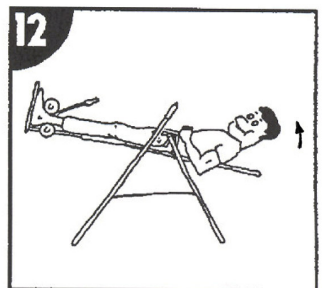
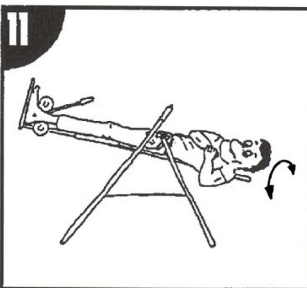
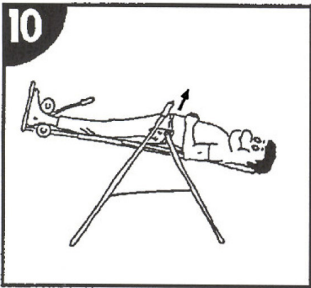
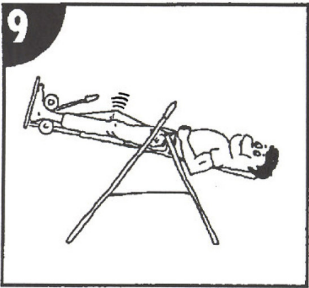
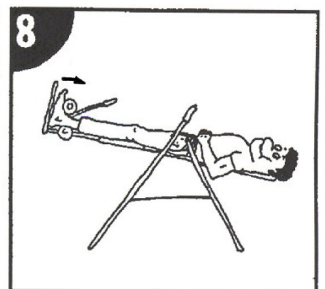
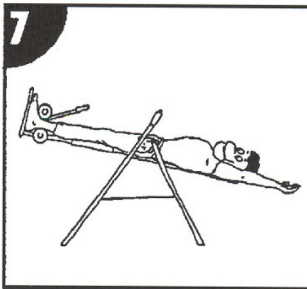
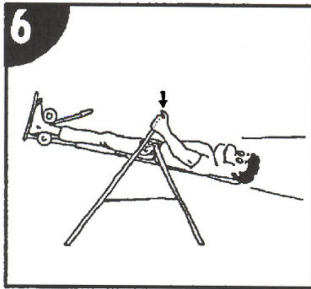
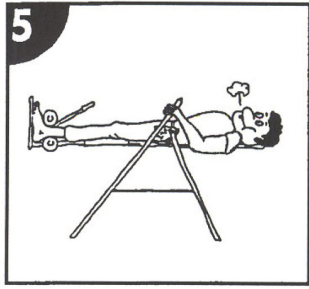
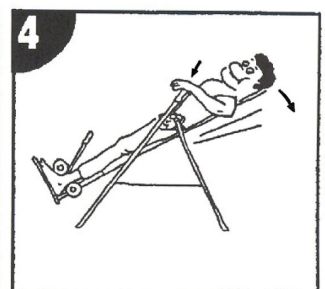
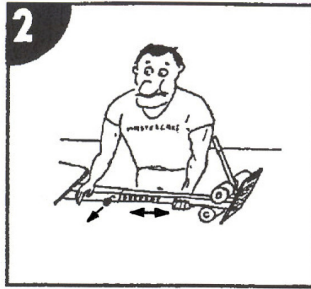
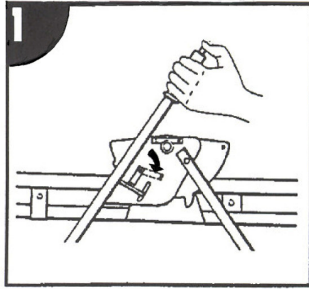
Bilder och beskrivningar i denna publikation var korrekta vid tidpunkten för tryckning. Vi förbehåller oss dock rätten att införa förändringar i linje med en kontinuerlig utveckling och förbättring av våra produkter.

Pictures and descriptions in this publication were correct at time of printing. We reserve the right to make changes due to a continuous development and improvement of our products.

Die Bilder und Beschreibungen in dieser Anweisung waren zum Druckzeitpunkt korrekt. Da aber eine ständige Entwicklung und Verbesserung unserer Produkte erfolgt, halten wir uns das Recht auf Änderungen vor.

Les illustrations et descriptions figurant dans ce manuel correspondent à la date de l'impression. Par contre, nous nous réservons le droit d'apporter toute modification en fonction du développement de nos produits.

Imágenes y descripciones en esta publicación eran correctos a la hora de impresión. Nos reservamos el derecho de introducir cambios según un desarrollo y mejoramiento continuo de nuestros productos.



Bruksanvisning

MASTERCARE – SVENSKA HÄLSOBÄNKEN

Mastercare - Svenska Hälsobänken, är ett redskap som hjälper Dig att förebygga och lindra smärtor i rygg, nacke och axlar, samt förslitning i leder.

Mastercare - Svenska Hälsobänkens konstruktion, med en rörlig liggbräda, omvandlar Din kroppsvikt till dragkraft som avlastar diskar och leder. Samtidigt innebär rörelser i bänken att Du belastar muskler, muskelfästen, senor, ledband och korsband, vilket i början kan ge en lätt träningsvärk. Detta är ett tecken på att delarna är för korta eller för svaga och behöver byggas upp. Därför är det viktigt att Du inte slutar använda bänken även om Du får träningsvärk. Daglig användning av Mastercare - Svenska Hälsobänken kan ge Dig ett friskare liv.

Bänken får endast användas av en person åt gången och båda fötterna skall vara fastspända. Använd bänken i närvaro av en person som har kännedom om bänkens funktioner, tills Du känner Dig säker.

Var lyhörd för kroppens signaler. Rådfråga Din läkare eller sjukgymnast om Du får värk, obehag eller lägger märke till förändringar som Du tror kan hindra Dig från att använda bänken.

Avstå från övning i bänken direkt efter måltid eller om Du har feber, förkylning, svår huvud- eller öronvärk.

Rådfråga alltid Din läkare innan Du regelbundet börjar använda bänken om Du känner Dig osäker om Ditt hälsotillstånd, eller om Du lider av någon av följande åkommor:

Grön starr, näthinneavlossning, hornhinneinflammation, obehandlat högt blodtryck, försämrade lungfunktion, arytmier (oregelbunden hjärtverksamhet), förträngning i halspulsådern, svår kärlsjukdom, aneurysm (pulsåderbräck), anlag för yrsel och svimning, åderförkalkning i hjärnan, nyligen inträffade slaganfall eller TI-attacker, hjärnskador, andra hjärt- och cirkulationsrubbningar, svåra ryggsmärtor eller ryggmärgsskador, benskörhet, färskoläkta frakturer eller spikade höftfrakturer, höftproteser eller andra inopererade ortopediska stöd, inflammation i mellanörat, nyligen genomgångna större kirurgiska ingrepp, speciell medicinering, diafragmabräck eller andra bukbräck, graviditet, anlag för blödning, onormal fetma, rädsla för att ligga i lutande ställning.

Handhavande

Innan Du använder Mastercare - Svenska Hälsobänken på egen hand, bör Du göra Dig bekant med dess funktion.

Kontrollera att

- bänken är uppställd med sträckta linor (se monteringsanvisning 1 B)
- den står på plant, vågrätt underlag
- skruvar och muttrar är ordentligt fastskruvade
- fotlåset och säkerhetsparrarna fungerar

Mastercare - Svenska Hälsobänken är konstruerad för personer som är 135-215 cm långa och en maxvikt på 150 kg.

OBS! Var försiktig så att Du inte klämmer fingrarna.

Håll alltid händerna på handtagen när bänken är i tippande rörelse.

Låt inte barn använda bänken utan tillsyn.

Lär Dig hur säkerhetsspärrarna fungerar och se till att en av spärrarna **alltid** är i funktion. Den andra spärrarna kan frikopplas (bild 1), om enhandsmanövrering önskas. Om båda spärrarna frikopplas svänger brädan utan fungerande säkerhetsstopp och Du kan komma till skada.

För att använda bänken med bästa balans, skall Du ställa in fotplattan på den längd som motsvarar Din kroppslängd (bild 2). Om detta läge inte ger bra balans, justera inställningen till den "längd" som ger bästa balans.

Vicka lätt med liggbrädan när Du lossar säkerhetsspärrarna. Om det går trögt, är fel längd inställd. När Du ligger på mage i bänken, bör Du alltid ha assistens av en person som kan bänken och dess funktioner.

OBS! När Du ligger på mage och ska gå tillbaka till utgångsläget, så gör detta mycket försiktigt, annars kan Du skada tårna. Vid längdinställning mellan 185-215 cm (modell A) bör tåskydd användas (extra tillbehör). Modell B används endast för övningar liggandes på rygg.

Innan Du stiger upp på fotplattan, kontrollera att längdinställningen (bild 2) är i låst läge.

För Dig som för första gången skall använda Mastercare - Svenska Hälsobänken, är det lämpligt att göra en "hanteringsövning", så att Du känner förtroende för bänkens funktioner. Gör så här:

- Ta av dig skorna.
- Stig upp på fotplattan med ryggen mot bänken och hämlarna mot de bakre rullarna (bild 3). När Du använder den som massagebänk eller gör övningar i magläge, lägger Du Dig med magen mot bänken.
- Spänn fast vristerna.
- Luta Dig bakåt mot brädan.
- Tryck ned båda spärrarna på stativets handtag och pressa Dig sakta bakåt (bild 4).
- När bänken börjar tippa bakåt, släpp båda spärrarna, men håll kvar händerna pressade mot handtagen tills dess spärrarna låser i nästa läge.
- Fortsätt till vågrätt läge (bild 5), där Du ska stanna upp såväl vid övningarnas början som slut.
- Tryck ned spärrarna och gå till 15° lutning (bild 6), dvs första läget med huvudet lägre än fötterna.
- När brädan är spärrad, lägg händerna på magen och böj/sträck båda benen så att du känner att liggbrädan rör sig på sina rullar.
- Tryck ned båda spärrarna och återgå, **med paus i vågrätt läge**, till utgångsläget (bild 19).

Upprepa denna övning tills Du känner att Du kan hantera Mastercare - Svenska Hälsobänken. Därefter är det dags att börja använda bänken.

Ett träningsprogram

Tänk nu på att det är Din kropp Du arbetar med. Följ de anvisningar Du fått, arbeta lugnt och försiktigt och var lyhörd för kroppens signaler. För bästa resultat är det nödvändigt att Du kan **slappna av och andas några djupa andetag** mellan de olika rörelserna/övningsmomenten. "Upprepa", återkommer som instruktion på många punkter. Du avgör själv om Du vill upprepa en eller flera gånger. En lugn början rekommenderas.

Öka muskelspänningen, när Du upprepar en rörelse.

Tänk positivt. Börja nu!

Siffrorna till vänster hänvisar till respektive bild på sidan 3.

2. Ställ in längd för rätt balans och lås spärren.
3. Stig upp på fotplattan och spänn fast vristerna.
4. Tryck ned spärrarna och pressa Dig bakåt till vågrätt läge.
5. Djupandas. Andas in, håll andan, andas ut långsamt och försök slappna av. Sträck ut, med händerna pressade mot handtagen. Upprepa.
6. Gå till 15° lutning, dvs första läget med huvudet lägre än fötterna. De kommande rörelserna skall Du göra i detta läge.
7. Sträck ut från topp till tå, med armarna ned över huvudet. Knäpp därefter händerna över magen. Djupandas - slappna av. Om det känns bra efter några djupandningar, är det dags att börja med rörelserna. Om det inte känns bra, återgå till vågrätt läge. Slappna av. **Efter en kort paus, försök igen.** Om det fortfarande inte känns bra, avsluta och stig försiktigt ned från bänken, (enl. punkterna 19-22).
8. Dra upp tårna mot Dig med raka knän. Håll en stund.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
9. Lyft ett knä så långt Du kan. Håll det andra benet rakt. Håll en stund. Lägg sakta ned benet.
Lyft det andra knäet.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
10. Lyft ändan från bänken och knip. Håll en stund. Ligg ned.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
11. Lägg armarna i kors över bröstet. Rulla upp på ena axeln och sträck på ryggen. Håll en stund.
Ligg ned en stund. Rulla upp på andra axeln. Håll en stund. Gå ned på rygg igen.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
12. Sträck ut armarna och håll handflatorna lätt sammanpressade över magen. Böj sakta ryggen uppåt. (OBS! Ingen sit-up!). Håll en stund. Gå tillbaka igen. Genomför rörelsen med händerna sträckta först över höger, sedan vänster handtag.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
13. Pressa huvudet mot liggbrädan och lyft skulderbladen. Håll en stund. Ligg ned.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
14. Sträck ut armarna. Vrid armarna så långt Du kan åt båda hållen. Spreta med fingrarna och knyt handen växelvis under vridningarna. Flytta de utsträckta armarna mellan fem olika lägen och genomför rörelserna.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
15. Lägg händerna på axlarna och rulla axlarna sakta framåt och bakåt.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
16. Fatta ena handleden och dra armen över huvudet i bänkens längdriktning. Upprepa med andra armen.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
17. Lägg händerna på magen. Vrid huvudet så långt Du kan åt vardera sidan.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.
18. Knäpp händerna under nacken och pressa hakan mot bröstkorgen, utan att lyfta axlarna. Håll en stund.
Slappna av. Djupandas. Upprepa.

Nu har Du ett rörelseprogram.

Börja försiktigt. I början betyder, "håll en stund", några sekunder. När Du tränat några veckor, betyder det kanske 20 - 30 sekunder. Känn efter hur Din kropp reagerar. Öka övningarna successivt. Tala gärna med Din ryggspecialist om ett rörelseprogram just för Dig. Efter övningen är det viktigt, **mycket viktigt**, att återgå till utgångsläget, utan att något i ryggen kommer i kläm.

Gör så här:

19. Dra upp brädan till vågrätt läge.

Slappna av. Djupandas. Vila en stund.

20. Dra brädan ett hack till. Böj ett ben i taget några gånger för att öka blodcirkulationen.

Stå/ligg med armarna längs sidorna. Dra växelvis ena axeln uppåt, andra nedåt några gånger.

21. Dra brädan till utgångsläget. Upprepa föregående rörelse (punkt 20).

22. Frikoppla fotspärren och stig försiktigt ned från bänken.

När Du efter en tid har blivit förtrogen med såväl Mastercare - Svenska Hälsobänken som med Din kropps reaktioner, kan Du prova vissa rörelser i 30° lutning. För ett fullgott resultat är total avslappning nödvändig och den uppnås ofta lättast vid 15° lutning.

Vi lyckönskar Dig till beslutet att hjälpa Din kropp till ett friskare liv.

Mastercare - Svenska Hälsobänken