

Brooke, 11 år

forteller om sin Mastercare



"Jeg bruker Mastercare før og etter trening og vanligvis før jeg legger meg. Før trening da det hjelper meg med tøying og å få meg varmet opp. Det er utrolig å se og føle forskjellen etter å ha gjort en oppvarming på Mastercare. Kroppen min er blitt "varm" og starter ikke i turnhallen "kald".

De fleste tøyeøvelser strekker meg ikke lenger, siden jeg er veldig bevegelig i kroppen min, men Mastercare bruker min egen kroppsvekt slik att jeg kan få den sårt tiltrengte strekningen.

Etter trening bruker jeg Mastercare for å rehabilitere ryggen, nakken, knærne og skuldrene, for å strekke ut og avlaste etter mye belastning."

"En øvelse jeg er mest glad i er "vri-på-side" det føles så godt å strekke ryggen og musklene med denne øvelsen.

Jeg kan kjenne strekningen nedover ryggen! Føler ikke det med noe annet enn med min Mastercare."



Navn: Brooke Shearouse

Alder: 11 år

Brooke er turn jente. Hun begynte da hun var 6 ½ år gammel og trener nivå 7/8. Hun elsker turn og hennes favorittøvelse er skranke.

Brooke begynte å bruke Mastercare fordi hun fikk diagnosen skiveprolaps.

Hun har også hatt noen kneproblemer inkludert forstuing i kneet.

