

Avlast og tren rygg, nakke, skulder, knær og hofter med helsebenken **Mastercare**®

Les instruksjonene nøye innen du tar i bruk helsebenken for første gang, eller spør den som er benkansvarlig. Gjennomfør bevegelsene rolig og pust dypt. Gjenta bevegelsene fra en til flere ganger, og hvil mellom hver gang. Om en bevegelse gir ubehag eller gjør vondt så lar du være å utføre den.



1. Frikoble sperren på én side.



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



3. Justér til din kroppslengde, og lås sperren.



4. Trykk ned knappen og plassér så benken i vertikalstilling. Reaktivér sperren på den andre siden.



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



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 og rolig. Hold i håndtakene og press ifra, slik at du strekker ut kroppen skikkelig. Ligg rolig 1-2 minutter.



7. Trykk på ny ned knappene. Tipp bakover og slipp. Brettet stopper automatisk i 15 helningsvinkel. Strekk armene over hodet. Dra tærne mot deg, og hold det slik. Slipp opp og gjenta.



8. 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 med det andre benet og gjenta.



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



10. Press nakken mot brettet. Løft skuldrene og kjenn etter hvorledes hele ryggen avlastes.



11. Plasér venstre hånd på magen og strekk høyre arm over hodet. Vri armen så langt du kan i begge retninger, sprik med fingrene. Gjenta øvelsen med armen strukket i 4 forskjellige posisjoner. Avslutt ved å utføre svømmebevegelser med armene, først den ene og så den andre. Gjenta!



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



13. 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.



14. Når du er ferdig med dine øvelser så returner til horisontalleie. Hvis sperreknappene er litt trege så bare vipp svakt på brettet. Bli liggende og slapp av i 1-2 minutter. Deretter går du tilbake til utgangsposisjonen.



15. Om du ønsker å intervalltrene så bestemmer du deg for hvilke treningsøvelser du vil foreta i 15 helningsvinkel, i f.eks. to minutter. Så går du tilbake til horisontalposisjonen og hviler i 30 sekunder. Gjenta dette 3-6 ganger.

Hvis du er sliten i ryggen, og primært ønsker å fjerne dét så henger du rolig i 15 helningsvinkel i 5-10 min., uten å utføre noen øvelser.