

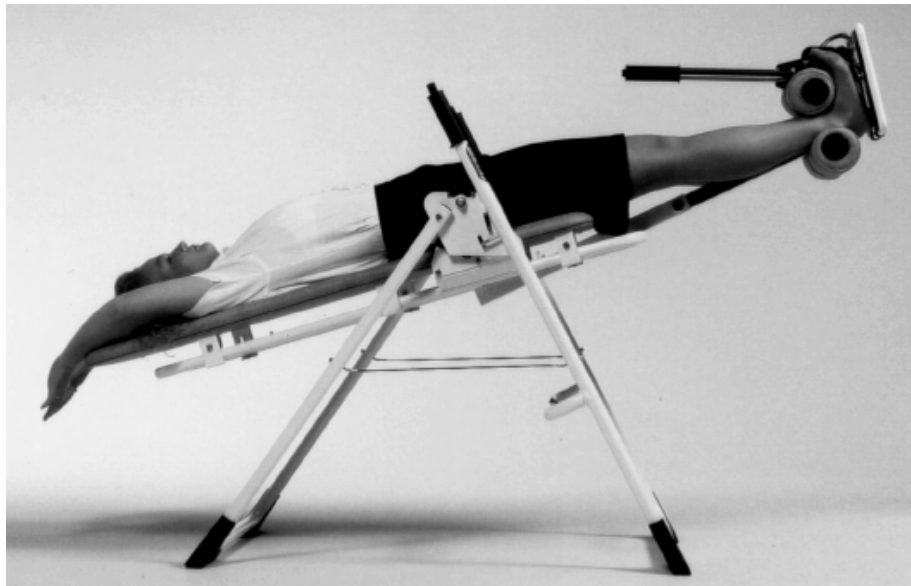


W

Svenska Hälsobänken
The Swedish Back Care System
Die Schwedische Gesundheitsbank
La table thérapeutique suédoise
El banco de salud sueco

Bruksanvisning
Operating instructions
Anwendungsanweisungen
Mode d'emploi
Modo de empleo

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

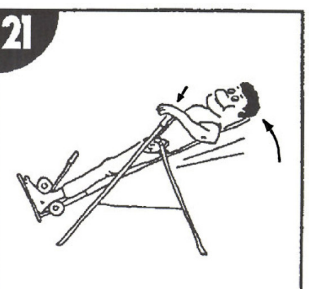
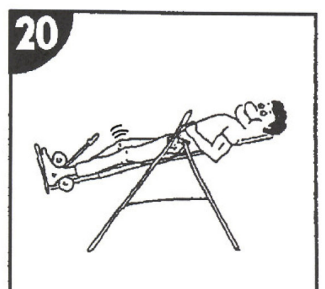
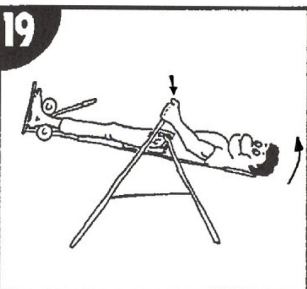
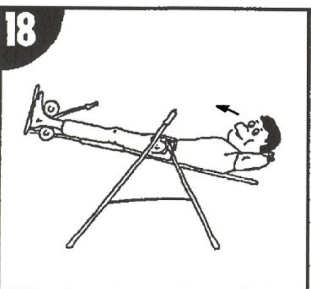
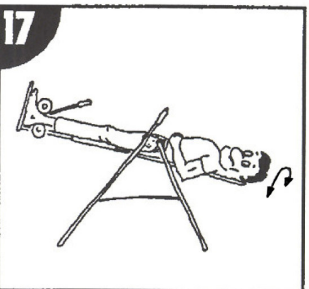
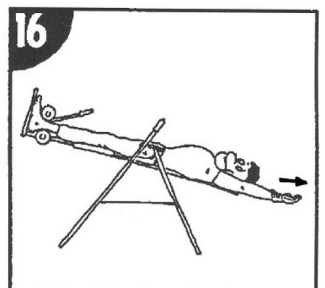
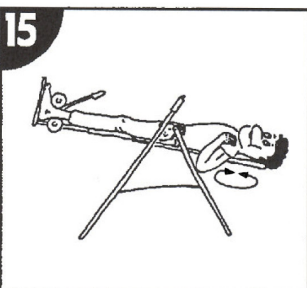
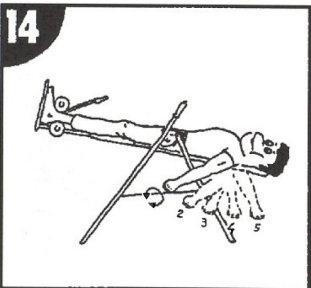
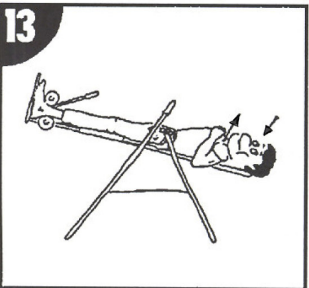
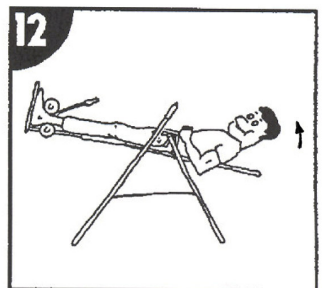
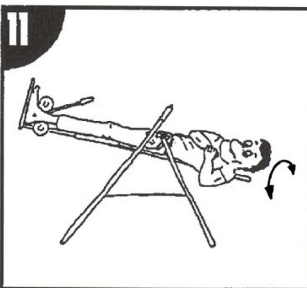
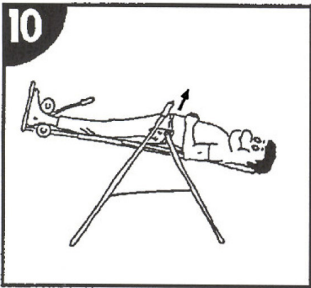
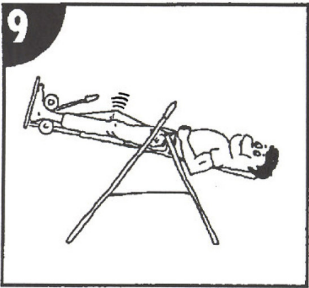
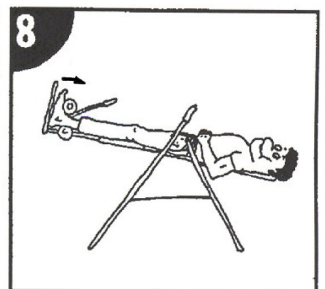
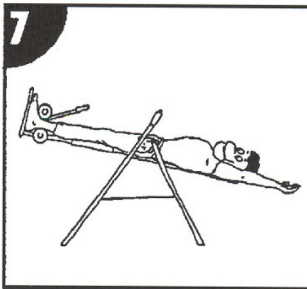
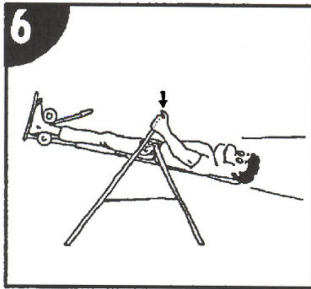
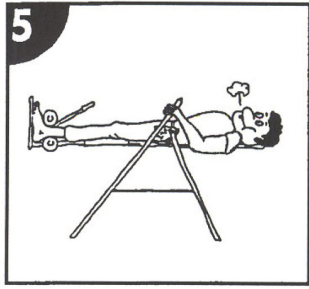
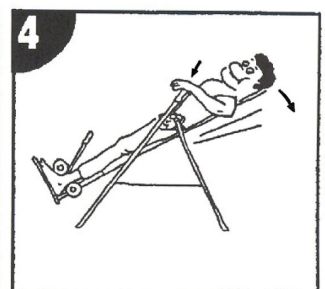
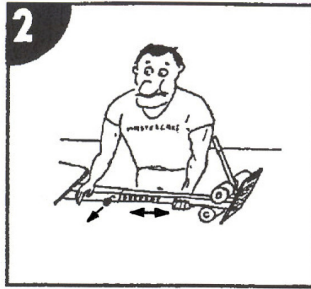
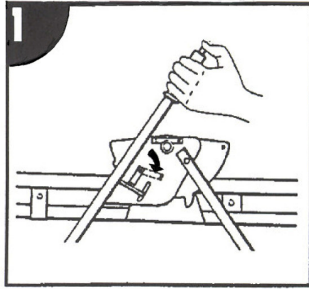
Bilder och beskrivningar i denna publikation var korrekta vid tidpunkten för tryckning. Vi förbehåller oss dock rätten att införa förändringar i linje med en kontinuerlig utveckling och förbättring av våra produkter.

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, försämrad lungfunktion, arytm (oregelbunden hjärtverksamhet), förträngning i halspulsådern, svår kärlsjukdom, aueurysm (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, färska oläkta 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 säkerhetspörrarna 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 säkerhets spärrarna fungerar och se till att en av spärrarna **alltid** är i funktion. Den andra spärren 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 säkerhets spärrarna. 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 bröstkorpen, 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 fotsparren 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

Instruction Manual

MASTERCARE – THE SWEDISH BACK CARE SYSTEM

Mastercare – The Swedish Back Care System is a tool, which helps you to prevent and relieve pain from back, neck, shoulders and knees, as well as wearing out of joints.

The construction of Mastercare – The Swedish Back Care System with a movable back rest, transforms your body weight into traction power, which relieves discs and joints. Simultaneously, movements on the table involves strain of muscles, muscular attachments, tendons, ligaments and cruciate ligaments. At the beginning this will cause slight stiffness and ache, a sign that the parts are too short or too weak. These parts need to be built up and therefore it is important not to stop training, even if/when you will be stiff after training. Daily use of Mastercare – The Swedish Back Care System can give you a healthier life.

The table is designed for use by one person at a time. When you start your training for the first time, use the table in the presence of a person, who is familiar with the functions of the table.

Be sensitive to the signals from your body. Consult with your doctor or physiotherapist, if you start aching, feel uncomfortable or notice any unusual changes that you think might prevent you from using the table. Don't exercise on the table immediately after a meal or if you have a temperature, a cold or severe head- or earache.

If you are uncertain about the state of your health or suffer from any of the following conditions, **ALWAYS** consult your doctor before starting a regular use of the table:

Glaucoma, detached retina, conjunctivitis, uncontrolled hypertension (high blood pressure), impaired pulmonary functions, arrhythmia, carotid artery stenosis, severe vascular disease, aneurysm, tendency towards fainting or dizzy spells, cerebral sclerosis, recent stroke or transient ischemic attack, history of brain lesions, other heart and circulatory disorders for which you are being treated, severe back problems or spinal injuries, bone weakness (osteoporosis), recent unhealed fractures, medullary pins, artificial hip joints or other orthopedic supports surgically implanted, middle ear infection, recently had major surgery, using special medication, ventral or hiatal hernia, tendency towards bleeding, extreme obesity, invertaphobia (fear of inversion itself).

Using the table

Before using the table on your own, you should acquire the proper know-how.

Check that:

- **the table is mounted with stretched cords (see assembly instructions 1B)**
- **it stands on a level, horizontal surface**
- **all nuts and bolts are securely fastened**
- **the foot lock is working perfectly**

Mastercare – The Swedish Back Care System is designed for persons with a height of 135-215 cm and a maximum weight of 150 kg.

**Note! Always be careful so you don't get your fingers jammed.
Always keep your hands on the handles when the table is in tilting motion.
Don't leave children using the table without supervision.**

Find out how the safety catches work and make sure that at least one of the catches **always** is in function. The other catch can be disengaged (picture 1), if you want to operate the table with just one hand. If both catches are disengaged, the table will swing without safety stop and you may be injured.

In order to operate the table with the best balance, you should adjust the foot rest to the length corresponding to the length of your body (picture 2). If this position doesn't give good balance, adjust the foot rest to the "length" that will give you the best balance.

Wiggle slightly with the table when you loosen the safety catches. If it works stiffly, the length is not properly adjusted. When lying in prone position (on your stomach) on the table, you should always be assisted by a person who is familiar with the functions of the table.

Note! When lying in prone position, and are returning to the initial position, do this carefully or you might injure your toes. By length adjustment between 185-215 cm (model A), toe protection should be used (extra accessory). Model B for supine position only.

Before stepping on to the foot rest, always check that the catch for the length adjustment is in locked position (picture 2).

When you are about to use Mastercare – The Swedish Back Care System for the first time, it is appropriate to make a "handling exercise" in order to feel confident with the functions of the table. Here is how:

- Take off your shoes.
- Step on to the foot rest with your back against the table and your heels against the foot rolls (picture 3), or facing the table, when you use it as a massage table or work in prone position.
- Tighten the foot rolls to your insteps.
- Lean backwards against the back rest.
- Press down the locking devices on both sides of the stand, and press yourself slowly backwards (picture 4).
- When the back rest starts tilting backwards, let go of both catches, but keep your hands pressed against the handles, until the catches will lock in the next position.
- Continue to horizontal position (picture 5), where you should make a halt, both at the beginning and the end of the exercises.
- Press down the catches and continue to 15° inclination (picture 6), which is the first position with your head lower than your feet.
- When the back rest is locked, place your hands on your stomach and bend/stretch both legs, so that you can feel the back rest move on its rolls.
- Press down both catches and return, **with a break in the horizontal position where you rest**, to the initial position (picture 19).

Repeat this exercise until you feel comfortable using Mastercare – The Swedish Back Care System. Now this you are ready to start using the table.

A training programme

Now bear in mind that it is your body that you are working with. Follow the instructions you have received, work quietly and carefully, and be sensitive to the signals of your body. For best result it is necessary that you can relax and take some deep breaths between the different parts of your movements/exercises.

“Repeat” will return in many parts of the instruction. It is for you to decide if you want to repeat the exercises one time or more. An easy start is recommended. Increase your muscular tension when you repeat an exercise!

Think positively. Start now!

The numbers to the left are referring to the pictures on page 3.

2. Adjust the length for correct balance and lock the catch.
3. Step on to the foot rest and tighten the foot rolls to your insteps.
4. Press down the locking devices and press yourself backwards to the horizontal position.
5. Take some deep breaths. Breathe in, hold your breath, breathe out slowly and try to relax. Stretch out with your hands pressed against the handles. Repeat!
6. Continue to 15° inclination, which is the first position with your head lower than your feet. The following exercises are to be performed in this position.
7. Stretch out from top to toe, with your arms down over your head. Then fold your hands on your stomach. Take some deep breaths. Relax.
If you feel comfortable after some deep breaths, you are ready to start with the movements. If you don't feel comfortable, return to horizontal position. Relax. After a short break, try again. If you still don't feel comfortable, finish the exercise (according to points 19 - 22), and step down carefully from the table.
8. Press the upper side of your feet against the foot rolls with straight knees. Hold for a moment. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
9. Lift one knee as high as you can. Keep the other leg straight. Hold for a moment. Slowly bring your leg down. Lift the other knee. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
10. Lift your seat from the back rest and pinch. Hold for a moment. Lie down. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
11. Cross your arms over your chest. Roll up on one shoulder and stretch your back. Hold for a moment. Lie down for a moment. Roll up on the other shoulder. Hold for a moment, then down on your back. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
12. Stretch your arms and hold the palms of your hands slightly pressed together over your stomach. Slowly bend your back upwards. (*Note! No sit-up!*) Hold for a moment. Lie down. Carry out the movement with your hands stretched at first over the right handle, then over the left one. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
13. Press your head against the back rest and lift your shoulder blades. Hold for a moment. Lie down. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
14. Stretch out your arms. Twist your arms as far as you can towards both sides. Spread your fingers and clench your hands alternately while twisting. Move your outstretched arms between five different positions and carry out the movements. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
15. Put your hands on your shoulders. Roll your shoulders slowly forwards and backwards. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
16. Clasp one wrist and pull the arm over your head in the length direction of the table. Do the same with the other arm. Relax. Take some deep breaths. Repeat.
17. Put your hands on your stomach. Turn your head as far as possible towards each side. Relax. Take some deep breaths. Repeat.

18. Fold your hands under the back of your neck and press your chin against the chest, without lifting your shoulders. Hold for a moment.
Relax. Take some deep breaths. Repeat.

Now you have **one** exercise programme.

Start with caution. In the beginning, "hold for a moment", means a few seconds. After you have been training for some weeks, it may include 20 - 30 seconds. Feel how your body reacts. Intensify the exercises gradually.

Feel free to talk to your back specialist about an exercise programme just for you.

After the exercise it is important, **very important**, to resume the initial position, without anything in your back getting jammed.

Do like this:

19. Pull the back rest up to horizontal position.

Relax. Take some deep breaths. Rest a while (picture 5).

20. Pull the back rest to the next position. Bend one leg at a time, a few times, to increase the blood circulation. Stand/lie straight with your arms along the sides. Pull one shoulder upwards, the other one down, alternately a few times.

21. Pull the back rest to the initial position. Bend your knees. Repeat the previous movement (picture 20).

22. Release the foot lock and cautiously step out of the table.

After some time, when you are familiar both with Mastercare – The Swedish Back Care System and the reactions of your body, you may try some of the exercises in 30° inclination. For a perfect result, total relaxation is necessary, and it is often most easily obtained in 15° inclination.

We congratulate you on your decision to help your body to a healthier life!

Mastercare – The Swedish Back Care System

Anwendungsanweisungen

MASTERCARE – DIE SCHWEDISCHE GESUNDHEITSBANK

Die Bank Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank – ist ein Hilfsmittel, das dazu beitragen kann, Schmerzen in Nacken und Schultern wie auch Gelenkverschleiß vorzubeugen und zu lindern.

Die Konstruktion von Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank – mit einem beweglichen Liegebrett, wandelt Ihr Körpergewicht in Zugkraft um, wodurch Bandscheiben und Gelenke entlastet werden. Gleichzeitig werden durch Bewegungen in der Bank Muskeln, Muskelansätze, Sehnen, Gelenkbänder und Kreuzbänder belastet. Am Anfang kann es deshalb zu leichtem Trainingsschmerzen kommen, was ein Zeichen dafür ist, dass diese Körperteile zu kurz oder zu schwach sind. Diese Körperabschnitte müssen aufgebaut werden und es ist deshalb wichtig, bei Trainingsschmerzen die Übungen fortzusetzen. Die tägliche Anwendung von Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank – kann dazu beitragen, das Leben gesünder zu gestalten.

Die Bank darf immer nur von jeweils einer Person benutzt werden und beide Füße sollen dabei festgespannt sein. Bis man sich ganz sicher fühlt, sollte man die Bank zusammen mit einer Person anwenden, die sich bei den Funktionen der Bank auskennt.

Seien Sie aufmerksam auf die Signale des Körpers. Fühlen Sie Schmerzen, Unbehagen oder stellen Sie Veränderungen fest, die Sie davon abhalten, die Bank zu benutzen, bitte Ihren Arzt oder Krankengymnast konsultieren.

Übungen auf der Bank sollten direkt nach den Mahlzeiten oder falls Sie Fieber, eine Erkältung, schwere Kopf- oder Ohrenschmerzen haben, vermieden werden.

Kennen Sie nicht genau Ihren Gesundheitszustand oder leiden Sie an nachstehenden Beschwerden, bitte immer mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie regelmäßig die Bank benutzen.

Grüner Starr, Netzhautablösung, Hornhautentzündung, unbehandelter Bluthochdruck, verschlechterte Lungenfunktion, Arrhythmie (unregelmäßiger Herzschlag), Verengung der Halspulsader, schwere Gefäßkrankheiten, Aneurysma (Schlagadererweiterung), Neigung zu Schwindel und Ohnmacht, Aderverkalkung im Gehirn, kürzlich eingetretener Schlaganfall oder TI-Anfälle, Gehirnschäden, andere Herz- und Kreislaufstörungen, schwere Rückenschmerzen oder Rückenmarkschäden, Osteoporose, frische ungeheilte Frakturen oder genagelte Hüftfrakturen, Hüftprothesen oder andere einoperierte orthopädische Stützen, Mittelohrentzündungen, kürzlich erfolgte größere chirurgische Eingriffe, spezielle Medikation, Diaphragmabruch oder sonstige Bauchbrüche, Schwangerschaft, Anlage für Blutungen, unnormale Fettleibigkeit, Angst vor Liegen in Schräglagen.

Anwendung

Bevor Sie selbstständig Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank – benutzen, müssen Sie sich mit der Handhabung näher vertraut machen.

Bitte kontrollieren Sie, dass

- die Bank mit gestreckten Seilen aufgestellt ist (siehe Einbauanweisung 1 B)
- sie auf gerader, waagerechter Unterlage steht
- Schrauben und Muttern sicher angezogen sind
- die Fußsperre funktioniert

Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank – ist für 135-215 cm große Personen konstruiert worden mit einem Gesamtgewicht von 150 kg.

ACHTUNG! Vorsichtig sein, damit man nicht die Finger klemmt.

Beim Kippen der Bank die Hände immer an den Handgriffen halten.

Kinder sollen die Bank nicht unbeaufsichtigt anwenden.

Lernen Sie jetzt, wie die Sicherheitssperren funktionieren und kontrollieren Sie, dass immer eine der Sperren in Funktion ist. Die andere Sperre kann gelöst sein (Bild 1), falls ein 1-Handbetrieb gewünscht wird. Werden beide Sperren gelöst, kippt das Brett ohne funktionierende Sicherheitssperre und eine Verletzungsgefahr liegt vor.

Um die Bank mit optimalem Gleichgewicht hantieren zu können, soll die Fußplatte auf die Länge (Bild 2) eingestellt werden, die Ihrem eigenen Körpergewicht entspricht. Sollte mit dieser Position kein gutes Gleichgewicht vorliegen, die Einstellung auf die „Länge“ einstellen, die das beste Gleichgewicht ergibt.

Zum Lösen der Sicherheitssperren leicht mit dem Liegebrett hin- und herwackeln. Sollte das Lösen dennoch nur schwer möglich sein, ist die Länge falsch eingestellt. Wenn Sie mit dem Bauch auf der Bank liegen, sollte immer eine Person, die die Funktionen der Bank kennt, assistieren.

ACHTUNG! Wenn Sie auf dem Bauch liegen und zurück in die Ausgangsstellung wollen, muss das äußerst vorsichtig erfolgen, da Sie sonst die Zehe verletzen können. Bei einer Längeneinstellung zwischen 185-215 cm (Bank Modell A) sollte ein extra Zehenschutz (Sonderzubehör) Verwendung finden – bei Modell B nur bei Rückenlage.

Bevor Sie sich auf die Fußplatte stellen, muss kontrolliert werden, dass sich die Längeneinstellung (Bild 2) in Sperrposition befindet.

Alle, die das erste Mal Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank – benutzen, sollten eine „Handhabungs-Übung“ vornehmen, damit diese Vertrauen für die Funktion der Bank erhalten. Bitte dabei wie folgt vorgehen:

- Zuerst die Schuhe ausziehen.
- Mit dem Rücken zur Bank und die Fersen gegen die hinteren Rollen auf die Fußplatte stellen (Bild 3) – oder mit dem Bauch zur Bank hin, falls Sie diese als Massagebank benutzen wollen.
- Fersen festspannen.
- Nach hinten gegen das Brett neigen.
- Beide Sperren am Handgriff des Stativs (Bild 4) nach unten drücken und die Bank langsam nach hinten drücken.
- Wenn die Bank jetzt langsam nach hinten kippt, beide Sperren lösen, aber die Hände weiter gegen die Handgriffe drücken, bis die Sperren in der nächsten Position einrasten.
- Weiter bis in die waagerechte Position bewegen (Bild 5), wo man sowohl am Anfang wie auch am Ende der Übungen einen Aufenthalt machen sollte.
- Die Sperren eindrücken und Schräglage auf 15° einstellen (Bild 6), d.h. die erste Position mit dem Kopf unterhalb der Fußlinie.
- Wenn das Brett arretiert ist, die Hände auf den Bauch legen und beide Beine so anziehen/strecken, dass man fühlt, wie sich das Brett auf den Rollen bewegt.
- Beide Sperren eindrücken und wieder - mit Pause in waagerechter Lage - die Ausgangsposition einnehmen (Bild 19).

Wiederholen Sie diese Übung bis Sie sicher sind, Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank – kontrollieren zu können. Danach können Sie die Bank anwenden.

Ein Trainingsprogramm

Denken Sie daran, dass Sie mit Ihrem Körper arbeiten. Folgen Sie den obigen Anweisungen, arbeiten Sie ruhig und vorsichtig und beachten Sie aufmerksam die Signale Ihres Körpers. Für ein optimales Resultat ist es notwendig, dass Sie zwischen den unterschiedlichen Bewegungen/Übungsmomenten „entspannen und einige Mal tief einatmen“ können. Als Anweisung wird an vielen Punkten „Wiederholen“ gegeben. Sie entscheiden selber, ob Sie die Übung ein oder mehrere Male wiederholen wollen. Ein ruhiger Start wird aber immer empfohlen.

Steigern Sie die Muskelanspannung wenn Sie eine Bewegung wiederholen.

Denken Sie positiv! Beginnen Sie jetzt!

(Die Ziffern beziehen sich auf das entsprechende Bild auf Seite 3).

- 2 Zwecks korrektem Gleichgewicht Länge einstellen und Sperre arretieren.
- 3 Auf die Fußplatte stellen und Fersen festspannen.
- 4 Nach hinten drücken bis eine waagerechte Position erreicht wird.
- 5 Tief einatmen. Einatmen, Atem anhalten, langsam ausatmen und versuchen zu entspannen. Hände ausstrecken und gegen die Handgriffe drücken. Wiederholen.
- 6 Position 15°-Schräglage einnehmen, d.h. die erste Lage des Kopfes unterhalb der Fußlinie. Folgende Bewegungen sollen in dieser Position erfolgen.
- 7 Vom Kopf bis zu den Zehen den Körper und die Arme über den Kopf ausstrecken. Danach die Hände auf dem Bauch falten. Tief einatmen – Entspannen. Fühlt man sich nach einigen tiefen Atemzügen gut, mit den Bewegungen beginnen. Sollte man sich nicht wohl fühlen, wieder waagerechte Lage einnehmen. Entspannen. Nach einer Pause – neuer Versuch. Fühlt man sich immer noch nicht besser, das Trainingsprogramm abbrechen und vorsichtig von der Bank steigen (laut Punkt 19-22).
- 8 Mit geraden Knien Zehen nach oben drücken. In dieser Stellung etwas verweilen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 9 Ein Knie so hoch wie möglich anziehen. Das andere Bein gerade halten. In dieser Stellung etwas verweilen. Das Bein langsam wieder ausstrecken. Das andere Knie anziehen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 10 Gesäß von der Bank anheben und zusammenkneifen. So etwas verweilen. Wieder hinlegen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 11 Arme auf der Brust kreuzen. Auf die eine Schulter rollen und den Rücken ausstrecken. So etwas verweilen.
Wieder hinlegen. Auf die andere Schulter rollen. Etwas verweilen. Wieder auf den Rücken legen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 12 Arme strecken und Handflächen leicht zusammengedrückt auf dem Bauch halten. Langsam den Rücken nach oben ziehen (Achtung! Keine Sit-ups!). So etwas verweilen. Rücken wieder nach unten. Diese Bewegung mit gestreckten Händen zuerst über den rechten und dann über den linken Handgriff durchführen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 13 Kopf gegen das Liegebrett drücken und Schulterblätter anziehen. So etwas halten. Wieder nach unten legen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 14 Arme ausstrecken und so weit wie möglich nach oben und unten bewegen. Hierbei wechselweise die Finger ausstrecken und eine Faust bilden. Die ausgestreckten Arme in fünf verschiedene Positionen bringen und Bewegungsablauf durchführen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 15 Schultern langsam nach vorn und hinten rollen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 16 Das eine Handgelenk festhalten und den Arm über den Kopf in Längsrichtung der Bank ziehen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.
- 17 Hände auf den Bauch legen. Kopf so weit wie möglich nach links und rechts drehen. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.

18 Hände unter dem Nacken falten und Kinn - ohne die Schultern anzuheben - zum Brustkorb hin drücken. So etwas verbleiben. Entspannen. Tief einatmen. Wiederholen.

Jetzt haben Sie ein Bewegungsprogramm.

Immer vorsichtig beginnen. „Etwas verweilen“ bedeutet am Anfang nur einige Sekunden. Nach einigen Trainingswochen bedeutet das vielleicht 20-30 Sekunden. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Körpers. Die Übungen nach und nach steigern. Diskutieren Sie gerne mit Ihrem Rückenspezialisten über ein eigenes Bewegungsprogramm. Nach der Übung ist es wichtig – **äußerst wichtig** – wieder in die Ausgangslage zurückzukehren, ohne dass sich etwas im Rücken verklemmt.

Folgendermaßen hierzu verfahren:

19 Das Brett waagrecht einstellen. Entspannen. Tief einatmen. Etwas ausruhen.

20 Das Brett eine Stufe höher stellen. Mehrmals jeweils ein Bein anziehen, um die Blutzirkulation zu steigern. Mit den Armen seitlich stehen/liegen. Wechselweise die eine Schulterseite mehrmals nach oben und die andere nach unten ziehen.

21 Das Brett in die Ausgangslage ziehen. Knie beugen. Vorige Bewegung (Punkt 20) wiederholen.

22 Fußrollen lösen und vorsichtig von der Bank steigen.

Wenn Sie nach einiger Zeit mit Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank - und den Reaktionen Ihres Körpers vertraut geworden sind, können Sie gewisse Bewegungen mit einer Schräglage von 30° ausführen. Ein perfektes Resultat liegt aber nur vor, wenn man völlig entspannt ist und das erreicht man am besten bei einer Schräglage von 15°.

Wir gratulieren nochmals herzlich zu Ihrem Beschluss, Ihrem Körper zu einem gesünderen Leben zu verhelfen.

Mastercare – die Schwedische Gesundheitsbank.

Mode d'emploi

MASTERCARE - LA TABLE THÉRAPEUTIQUE SUÉDOISE

La table Mastercare est un appareil thérapeutique destiné à prévenir et à soulager les douleurs du dos, de la nuque, des épaules et les douleurs articulaires.

De par sa conception, la table Mastercare avec son plateau mobile transforme le poids du corps en force de traction soulageant ainsi les articulations et les disques intervertébraux. En outre, les mouvements conseillés agissent sur les muscles, les tendons d'insertion des muscles, les ligaments articulaires et les ligaments croisés. L'entraînement provoquera de légères courbatures lorsque les muscles, les tendons et les ligaments sont trop courts ou trop faibles, il s'agira donc de continuer les exercices. Une utilisation quotidienne de Mastercare améliore la qualité de la vie.

La table est prévue pour le traitement d'une seule personne à la fois, les deux pieds toujours bien bloqués entre les rouleaux. Utilisez la table en présence d'une personne familiarisée avec son fonctionnement jusqu'à ce que vous le maîtrisiez.

Soyez attentif aux réactions de votre corps. En cas de douleurs, de malaise ou d'une incertitude sur l'utilisation de la table, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute.

Il est décommandé d'utiliser la table directement après les repas ou si vous avez de la fièvre, un rhume ou mal à la tête ou aux oreilles.

Dans le cas d'incertitude sur votre état de santé ou si vous êtes atteint des affections ci-après, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser la table régulièrement.

Glaucome, décollement de la rétine, inflammation de la cornée, pression artérielle élevée non sous traitement, fonctions pulmonaires affaiblies, arythmie cardiaque, rétrécissement de l'artère carotide, grave maladie cardio-vasculaire, anévrisme (dilatation des artères), prédisposition aux vertiges et aux évanouissements, artériosclérose cérébrale, apoplexie récente ou AIT (accident vasculaire cérébral ischémique transitoire), lésions cérébrales, autres troubles cardio-vasculaires, douleurs dorsales aiguës ou lésions spinales, ostéoporose, fracture récente non cicatrisée ou fracture de la hanche fixée par clou, prothèse de la hanche ou autre implant orthopédique, inflammation dans l'oreille moyenne, intervention chirurgicale récente, médication spéciale, hernie diaphragmatique ou autre hernie abdominale, grossesse, tendance aux hémorragies, embonpoint anormal, appréhension de la position couchée inclinée.

Utilisation

Avant d'utiliser seul la table Mastercare, il est recommandé de contrôler que :

- les câbles sont bien tendus (voir Instructions de montage 1B)
- la table repose sur une surface plane
- les vis et les écrous sont bien serrés
- le cale-pieds fonctionne

La table Mastercare est conçue pour les personnes de 1m35 à 2m15 et d'un poids maximum de 150 kg.

NB : prenez garde à ne pas vous coincer les doigts.

Tenez toujours les poignées lorsque la table est en mouvement de bascule.

Ne laissez pas les enfants utiliser la table sans surveillance.

Vérifiez le fonctionnement du système de verrouillage. L'un des deux cliquets doit toujours être enclenché, le second pouvant être libre (figure 1) lorsque vous manœuvrez d'une main. Si les deux cliquets sont désenclenchés, la table bascule sans blocage de sécurité et il y a alors risque de se blesser.

Pour un bon équilibre de la table, réglez le cale-pieds (figure 2) en fonction de votre taille. Si après réglage, la table n'est pas bien équilibrée, ajustez à la longueur apportant le meilleur équilibre. Désenclenchez les cliquets de sécurité et faites légèrement basculer le plateau. Si le plateau ne bascule pas facilement, la longueur est mal réglée. Pour la position allongée sur le ventre, une personne connaissant le fonctionnement de la table devra toujours vous assister.

NB : En position allongée sur le ventre et pour ramener la table en position initiale, soyez très prudent afin d'éviter de vous blesser les orteils. Pour les réglages entre 1m85 et 2m15 (modèle A), il est recommandé d'utiliser une protection d'orteils (en option), le modèle B est uniquement destiné à la position allongée sur le dos.

Avant de prendre place sur le repose-pieds, contrôlez que le réglage de la longueur (figure 2) est bloqué.

Pour une première utilisation de la table Mastercare, il est recommandé de faire un test afin d'en bien comprendre le fonctionnement. Procédez ainsi:

- Retirez vos chaussures.
- Montez sur le repose-pieds (figure 3), le dos contre le plateau et les talons contre les rouleaux arrière (ou bien allongé sur le ventre pour une utilisation comme table de massage).
- Bloquez vos chevilles avec les rouleaux.
- Appuyez votre dos contre le plateau.
- Enfoncez les deux boutons des poignées (figure 4) et faites basculer lentement le plateau vers l'arrière.
- Lorsque le plateau commence à basculer, relâchez les boutons mais conservez les mains serrées sur les poignées jusqu'à ce que les cliquets se bloquent en seconde position.
- Continuez jusqu'à la position horizontale (figure 5) et conservez cette position un instant aussi bien qu'après avant les exercices.
- Enfoncez les boutons à nouveau et basculez jusqu'à 15° (figure 6), la première inclinaison en ayant la tête plus bas que les pieds.
- Le plateau bloqué, placez vos mains sur le ventre et pliez/étirez les jambes pour faire rouler le plateau sur ses galets.
- Appuyez sur les boutons et revenez en position horizontale (figure 19), faites une pause et revenez en position initiale.

Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous soyez sûr du fonctionnement de la table Mastercare. Ensuite, vous pourrez commencer votre entraînement.

Programme d'entraînement

N'oubliez pas qu'il s'agit de votre corps. Suivez bien les consignes de votre praticien, entraînez-vous posément et restez attentif aux réactions de votre corps. Pour obtenir les meilleurs résultats il est important de **vous décontracter et de respirer profondément** entre chaque mouvement/exercice. L'instruction "Recommencez" revient à plusieurs reprises mais vous pouvez décider vous-même de la répétition de l'exercice. Il est recommandé de ne pas trop forcer les premières fois.

Augmentez la contraction des muscles à chaque nouveau mouvement.

Soyez positif et commencez!

(Les chiffres renvoient aux figures de la page 3.)

- 2 Réglez la longueur pour obtenir un bon équilibre et verrouillez les cliquets.
- 3 Montez sur le repose-pieds et bloquez vos chevilles.
- 4 Faites basculer le plateau jusqu'en position horizontale.
- 5 Inspirez profondément, reprenez la respiration et expirez lentement en essayant de vous décontracter. Étirez-vous en serrant les poignées. Recommencez.
- 6 Faites basculer le plateau à 15°, la première inclinaison, la tête plus bas que les pieds. Les exercices suivants sont à faire dans cette position.
- 7 Les bras en arrière dans le prolongement du corps, étirez-vous. Croisez ensuite vos mains sur le ventre. Respirez profondément - décontractez-vous. Après plusieurs respirations et une fois bien décontracté vous pouvez commencer les mouvements. Si vous ne vous sentez pas bien, revenez à l'horizontale. Décontractez-vous, faites une pause et réessayez. Si vous ne vous sentez toujours pas bien, arrêtez et revenez en position initiale et quittez prudemment du repose-pieds (figures 19 à 22).
- 8 Les jambes bien droites, tirez les orteils vers vous. Maintenir un instant. Relâchez. Respirez profondément. Recommencez.
- 9 Pliez un genou autant que vous le pouvez, l'autre jambe bien droite. Maintenir un instant. Reposez lentement la jambe. Recommencez l'exercice avec l'autre jambe. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.
- 10 Soulevez le bassin et contractez les muscles. Maintenez la position un instant et reposez. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.
- 11 Croisez les bras sur la poitrine. Roulez sur une épaule et étirez le dos. Maintenez la position un instant. Rallongez-vous sur le dos un instant. Recommencez sur l'autre épaule et rallongez-vous. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.
- 12 Pressez légèrement vos mains l'une sur l'autre sur le ventre. Relevez doucement le dos (NB: pas d'abdominaux!). Maintenez un instant. Reposez-vous. Effectuez le mouvement les mains au-dessus de la poignée droite et ensuite au-dessus de la gauche. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.
- 13 La tête appuyée contre le plateau, soulevez les omoplates. Maintenez un instant. Reposez-vous. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.
- 14 Étirez les bras et tournez-les autant que vous pouvez dans les deux sens tout en alternant doigt écartés et poings serrés. Déplacez vos bras étirés dans les cinq positions tour à tour en faisant les mêmes mouvements. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.
- 15 Faites doucement rouler vos épaules vers l'avant et vers l'arrière. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.
- 16 En tenant l'un de vos poignets, faites passer le bras derrière la tête dans le sens de la longueur de la table. Recommencez avec l'autre bras. Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.

17 Les mains sur le ventre, tournez la tête autant que vous pouvez des deux côtés.

Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.

18 Serrez les mains derrière la nuque et ramenez le menton vers le torse sans soulever les épaules. Maintenez un instant.

Décontractez-vous. Respirez profondément. Recommencez.

Vous avez maintenant un programme de mouvements à répéter à votre gré.

Ne forcez pas les premières fois et ne maintenez les positions que quelques secondes. Après quelques semaines, conservez les positions pendant 20 à 30 secondes. Restez attentif aux réactions de votre corps. Intensifiez les exercices progressivement. Mettez volontiers au point un programme d'entraînement spécialement adapté à votre cas avec votre spécialiste du dos. Une fois l'entraînement terminé, revenez **prudemment** en position initiale pour ne pas surcharger votre dos ni faire de faux mouvement.

Procédez comme suit:

19 Ramenez le plateau à l'horizontale.

Décontractez-vous. Respirez profondément. Reposez-vous un instant.

20 Faites remonter le plateau d'un cran. Pliez les jambes l'une après l'autre pour accélérer la circulation du sang. Les bras de chaque côté du corps, relevez une épaule et abaissez l'autre en alternant quelques fois.

21 Ramenez le plateau en position initiale. Genoux pliés, répétez les mouvements cidessus.

22 Débloquez les rouleaux maintenant vos chevilles et descendez prudemment du repose-pieds.

Après vous être familiarisé avec Mastercare et avoir appris comment votre corps réagit, vous pourrez effectuer certains mouvements avec une inclinaison de 30°. Une inclinaison de 15° suffit le plus souvent pour obtenir un traitement efficace car elle procure un état de décontraction optimal.

Mastercare - la table thérapeutique suédoise pour une qualité de vie supérieure.

Modo de empleo

MASTERCARE – EL BANCO DE SALUD SUECO

Mastercare – el banco de salud sueco - es un instrumento que le ayudará a aliviar y prevenir el dolor de espalda y el desgaste de las articulaciones.

La construcción de Mastercare con un espaldar móvil transforma su peso del cuerpo en fuerza de tracción, la cuál alivia los discos y articulaciones. Al mismo tiempo, movimientos en el banco implican una carga para los músculos, las inserciones musculares, tendones, andadores y ligamentos. Al principio esto causa un dolor ligero, un signo de que las partes son demasiadas cortas o débiles. Estas partes deben recuperar sus fuerzas, y por eso es importante no dejar de usar el Mastercare si dicho dolor surge. Uso diario de Mastercare puede darle una vida más sana.

El banco está diseñado para usarlo una sola persona a la vez y ambos pies tienen que estar sujetos. Al principio debe utilizar el banco con alguien que esté familiarizado con sus funciones.

Fíjese como se refleja el ejercicio en su cuerpo. Consulte a su médico o terapeuta si se siente incómodo, tiene dolor o se da cuenta de que le sobrevienen cambios inusuales que usted cree que podrían impedirle usar el equipo.

No utilice Mastercare inmediatamente después de comer, o si tiene fiebre, gripe o un intenso dolor de cabeza o de oído.

Siempre consulte a su médico antes del uso regular del Mastercare, si está inseguro del estado de su salud o si tiene alguna de las siguientes afecciones:

Glaucoma, desprendimiento de retina, conjuntivitis, hipertensión no controlada (hipertensión arterial), deterioro de las funciones pulmonares, arritmia, estenosis de la arteria carótida, vasculopatía severa, aneurisma, tendencia al desmayo o al vértigo, esclerosis cerebral, accidente cerebro vascular o ataque de isquemia transitoria reciente, antecedentes de lesiones cerebrales, otros trastornos cardíacos o circulatorios debido a los cuales recibe tratamiento, problemas severos de la espalda o lesiones en la columna vertebral, fragilidad ósea (osteoporosis), fracturas recientes que aún no han sanado, clavos medulares, prótesis articulares de la cadera u otros soportes ortopédicos implantados quirúrgicamente, infección del oído medio, cirugía reciente, uso de medicamentos especiales, hernia ventral o hiatal, tendencia al sangramiento, obesidad extrema, miedo a tener el cuerpo en posición inversa (de cabeza) y embarazo.

Uso del banco

Antes de utilizar el banco, debe asegurarse de que entiende bien cómo trabaja el equipo.

Asegúrese de que:

- los cables en la base están tensos (ver instrucciones para el montaje 1B)
- el banco está situado en una superficie horizontal
- todas las tuercas y pasadores están bien apretados
- el soporte de los pies funciona a la perfección

Mastercare está diseñado para personas de una estatura entre 135 a 215 centímetros y hasta 150 kilogramos de peso.

NOTA. Tenga cuidado para que no se machaque los dedos.

Siempre tenga las manos en las agarraderas cuando el espaldar está moviéndose.

No deje los niños usar el banco sin vigilancia.

Aprenda cómo funcionan los dos seguros a nivel de los pulgares, y asegúrese de que ambos están enganchados. Si usted zafa temporalmente uno de los seguros, cuando ajuste la altura (figura 1), debe colocarlos de nuevo cuando termine el ajuste. Si ambos seguros están zafados, el espaldar se balanceará sin nada que lo detenga y se podría lesionar.

Para maniobrar el banco con el mejor balance posible, debe ajustar el soporte de los pies a la altura que corresponda a la altura de su cuerpo (figura 2). Si esta posición no entrega el balance adecuado, reajuste el soporte de los pies a la altura que entrega el mejor balance. Mueva el espaldar ligeramente cuando libere los seguros. Si los cierres de las agarraderas trabajan rígidamente, la altura no está debidamente ajustada. Cuando usa Mastercare acostado cara abajo, siempre debe ayudarle otra persona que esté familiarizada con los funciones del banco.

¡Nota! Cuando usa el banco acostado cara abajo y va a volver a la posición inicial, hágalo con mucho cuidado, pues puede dañar los dedos de sus pies. Con un ajuste de estatura entre 185-215 cm (modelo A), una protección para los dedos de los pies (accesorio extra) debe ser usado. El modelo B, solamente para uso en posición boca arriba.

Antes de situar los pies en el soporte, asegúrese siempre de que el seguro para ajustar la altura esté en posición de cierre (figura 2).

Cuando está listo para usar el Mastercare por primera vez, es conveniente hacer un “ejercicio de manejo” para sentir confianza en el funcionamiento del banco. Haga lo siguiente:

- Quítese los zapatos.
- Suba al equipo, con su espalda contra el banco y sus talones contra los rollos traseros, o con la cara contra el banco cuando utiliza el banco como banco de masaje o en posición cara abajo.
- Asegure los pies con el sujetador.
- Acuéstese sobre el espaldar.
- Oprima los botones en ambos lados (figura 4) y empuje el espaldar lentamente hacia atrás. Cuando el banco empieza a girar hacia atrás, suelte los botones, pero siga empujando contra las agarraderas, hasta que el banco se fije en la posición siguiente.
- Continúe hasta la posición horizontal (figura 5), donde se debe detenerse tanto al principio como al final de los ejercicios.
- Oprima los botones y continúe hasta 15 grados de inclinación (figura 6), la primera posición con la cabeza más baja que los pies.
- Cuando el espaldar está fijado, ponga las manos a la cintura y estire ambas piernas, para que sienta el espaldar moverse.
- Oprima ambos botones y vuelva a la posición inicial, con una pausa en la posición horizontal.

Repita este ejercicio hasta sentirse cómodo con el manejo del Mastercare. Después esto, usted está listo para empezar a utilizar el banco.

Un programa de ejercicios

Recuerde que use su cuerpo en los ejercicios. Siga las instrucciones que ha recibido, sea cauteloso y esté alerta ante las señales de su cuerpo. Para obtener el mejor resultado **debe relajarse y respirar profundamente varias veces** antes de comenzar otro ejercicio de extensión diferente.

Las siguientes instrucciones le indicarán que repita determinados ejercicios, pero la decisión de repetirlos, y cuántas veces lo hará, es suya. Se recomienda comenzar suavemente e incrementar la extensión muscular y el relajamiento, gradualmente con cada repetición.

¡Piense en positivo! ¡Empiece!

(Los números refieren a las figuras en la página 3 respectivamente.)

2. Ajuste el balance del espaldar de acuerdo con su estatura y fije el cierre.
3. Suba al equipo y asegure los pies con el sujetador.
4. Empuje hacia atrás hasta la posición horizontal.
5. Respire profundamente. Aspire, contenga la respiración, expire lentamente e intente a relajarse. Estire las manos empujando contra las agarraderas. Repita.
6. Gire hasta 15 grados de inclinación, la primera posición con la cabeza más baja que los pies. Los siguientes ejercicios los hará en esta posición.
7. Estire todo el cuerpo, con los brazos sobre la cabeza hacia atrás. Ponga las manos en la cintura. Respire profundamente – relájese. Si se encuentra bien después de algunos respiros, es tiempo de empezar los ejercicios. Si no se encuentra bien, vuelva a la posición horizontal. Relájese. Después una pausa, inténtelo de nuevo. Si todavía no se encuentra bien, termine los ejercicios y baje del banco con prudencia (según los puntos 19-22).
8. Empuje los dedos de los pies hacia su cabeza, estirando las rodillas. Deténgase. Relájese. Respire profundamente. Repita.
9. Levante una rodilla lo más alto que pueda, mientras estira la otra pierna. Deténgase. Baje la pierna lentamente. Levante la otra rodilla. Relájese. Respire profundamente. Repita.
10. Levante el trasero y apriete. Deténgase. Baje el trasero. Relájese. Respire profundamente. Repita.
11. Cruce los brazos sobre el pecho. Gire hacia un lado, estirando la espalda. Mantenga un momento. Acuéstese un momento. Gire hacia el otro lado. Deténgase. Acuéstese. Relájese. Respire profundamente. Repita.
12. Estire los brazos y mantenga las manos en la cintura. Doble la espalda lentamente hacia arriba (¡no haga abdominales!). Mantenga un momento. Baje. Realice los movimientos con las manos estirados, primero sobre la agarradera de la izquierda, luego sobre la de la derecha. Relájese. Respire profundamente. Repita.
13. Empuje la cabeza contra el espaldar y levante los omoplatos. Deténgase. Baje. Relájese. Respire profundamente. Repita.
14. Estire los brazos. Tuerza los brazos como pueda a ambos lados. Separe los dedos y cierre las manos alternativamente al mismo tiempo que tuerce los brazos. Relájese. Respire profundamente. Repita.
15. Ponga sus manos en los hombros. Mueva los brazos y los hombros lentamente hacia adelante y hacia atrás en sentido giratorio. Relájese. Respire profundamente. Repita.
16. Tome a una de sus muñecas y tire el brazo sobre la cabeza hacia atrás. Haga lo mismo con el otro brazo. Relájese. Respire profundamente. Repita.
17. Ponga las manos en la cintura. Tuerza el cuello como pueda a ambos lados. Relájese. Respire profundamente. Repita.
18. Junte las manos debajo del cuello y empuje la barbilla contra el pecho sin levantar los hombros. Deténgase. Relájese. Respire profundamente. Repita.

Ahora tiene **un** programa básico de ejercicios de extensión.

Comience con precaución. Al principio "detenerse" implica unos cuantos segundos. Después de que se haya entrenado por algunas semanas puede significar de 20 a 30 segundos. Fíjese en las reacciones de su cuerpo. Intensifique gradualmente los ejercicios. Hable con su especialista para que le indique un programa de ejercicios individual. Después de los ejercicios es importante, **muy importante**, volver a la posición inicial sin que nada en la espalda sea entrecogido.

Haga lo siguiente para evitar esto:

19. Vuelva a la posición horizontal.

Relájese. Respire profundamente. Repita.

20. Regrese el espaldar a la posición erguida a un ángulo de 15 grados. Levante las piernas, una por una, para aumentar el riego sanguíneo. Con los brazos a los lados, levanta los hombros, uno por uno, algunas veces.

21. Regrese el espaldar a la posición inicial. Mantenga las rodillas dobladas.

Repita el último ejercicio (punto 20).

22. Libere el sujetador y salga del banco.

Después de algún tiempo, cuando esté familiarizado con Mastercare y las reacciones de su cuerpo, puede hacer los ejercicios de extensión en un ángulo de inversión de 30 grados (la segunda posición después de la horizontal). Es necesario relajarse totalmente para obtener los mejores resultados. Esto se consigue más fácilmente en 15 grados de inclinación.

Le felicitamos por su decisión de procurar una vida más sana de su cuerpo.

Mastercare – el banco de salud sueco.