

LEPÄÄ ITSESI KUNTOON!

Vahvista selkääsi, niskaasi ja hartioitasi Mastercare® – kuntoyksikön avulla. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen kuin aloitat Mastercare – kuntoyksikön käytön, jos olet epävarma, ota yhteyttä laitteen myyjään. Suorita kaikki liikkeet rauhallisesti ja hengitä syvään. Toista harjoitusliikkeet yhden tai useampia kertoja peräkkäin. Muista levätä harjoituskertojen välillä. Jos joku liike tekee kipeää tai tuntuu muuten pahalta älä silloin jatka sen liikkeen käyttöä.

NÄIN KÄYTÄT MASTERCARE – KUNTOYKSIKKÖÄ



1. Vapauta jarru toiselta puolelta.



2. Paina jarrun vapauttavaa nappulaa toisella puolella ja käännä makuualusta vaakatasoon.



3. Säädä pituus oikeaksi, tasapainon aikaansaamiseksi, ja tarkista että jalkaosat lukittuu paikoilleen.



4. Paina jälleen nappulasta ja aseta laite aloitusasentoon. Aktivoi toiseltakin puolelta aiemmin vapauttamasi jarru.



5. Ota pois kenkäsi. Astu jalustalle ja lukitse itsesi nilkoista kiinni käyttämällä ”käsijarrua”. Älä kiristä liikaa. Vain sen verran että tunnet olevasi kunnolla kiinni.



6. Paina alas jarrunappulat molemmilta puolilta yhtäaikaaisesti. Kallista itseäsi hitaasti taaksepäin ja päästä jarrunappulat vapaiksi. Jatka kallistamista kunnes jarrusalvat napsahtavat paikoilleen vaakatasossa. Lepää pieni hetki...ota muutama syvä hengenveto. Pidä kiinni kahvoista ja työnnä pois päin, siten että oikaiset vartalosi kunnolla. Makaa jonkun aikaa rentona. N.1 min.



7. Paina jälleen jarrunappuloista. Kallista taaksepäin ja päästä nappulat vapaiksi. Makuualusta pysähtyy automaattisesti kun 15 asteen kallistus on saavutettu. Oikaise kätesi pään yli aivan kuin kurottelisit omenaa puusta. Vedä varpaitasi itseesi päin. Säilytä tämä asento jonkun aikaa. Palaa alkuasentoon ja rentoudu. Toista harjoitus.



8. ”Kävele” paikallasi taivuttelemalla yhtä polvea kerrallaan, siten että tunnet venytystä nilkoissa, polvissa ja lantioissa. Nosta polvea niin paljon kuin voit toisen jalan ollessa suorana. Säilytä saavuttamasi asento jonkun aikaa ja laske jalka perusasentoon hitaasti. Vaihda jalkaa ja toista muutamia kertoja.



9. Tee muutamia jännitys harjoituksia. Nosta takapuoli irti alustasta, niin että tunnet liikkeen vatsassa ja ristiselässä.



10. Paina niska kiinni alustaan. Nosta olkapäitä ja tunnet kuinka koko selkä rentoutuu.



11. Laita vasen käsi vatsan päälle ja pidä oikea suorana taakse. Venytä. Käännä kättäsi molempiin suuntiin niin paljon kuin pystyt, sormet harallaan. Toista liike 4:ssä eri kohdassa käsi suorana. Lopeta tekemällä uintiliikettä taaksepäin. Sama toisella kädellä. Toista.



12. Käännä vartaloa sivusuunnassa. Vasemmalle ja oikealle vuoron perään. Lepää jokaisen taivutuksen jälkeen. Toista muutaman kerran.



13. Tee kevyitä vatsataittoja nostamalla päätäsi ja hartioita. Riittää kun saat ristiselän osumaan makuualustaan. Toista muutamia kertoja.



14. Kun olet valmis harjoituksistasi palaa takaisin vaaka-asentoon. Jos jarrunappulat tuntuvat jäykiltä heiluta alustaa hieman ja nappulat painuvat helposti. Makaa vaakatasossa 1-2 min. Palaa takaisin aloitusasentoon. Jos sinusta tuntuu voit vielä pysähtyä hetkeksi + 15 asteen kulmaan lepäämään.



15. Jos haluat intervalli harjoitella valitse ohjelmaksi ”vaihtaja”. Tämä merkitsee että valitset joitakin harjoitusliikkeitä, joita teet 15 asteen kallistuksessa esim. kaksi minuuttia. Sitten palaudut vaakatasoon lepäämään 30 sekunnin ajaksi. Toista ”vaihtaja” 3-6 kertaa.

Jos tunnet selkäsi väsyneeksi valitse ohjelmaksesi ”roikkuja”. Tässä tapauksessa riiput 15 asteen kulmassa 5-10 min. tekemättä mitään liikkeitä.