

# Massageövningar Länd - Korsrygg JP-1000

Många är stela i ländryggen på grund av bland annat stress, bilkörning, tunga lyft och datajobb med mera.

Våra Massageterapeuter, Kiropraktorer och Naprapater rekommenderar ett specialprogram som behandlar smärta och förebygger att skador förvärras. **OBS** Dock bör man tänka sig för vid skador som t.ex. whiplash, ryggskott, diskbrock eller liknande problem som kan vara en pågående inflammation.

Massagen skall upplevas med att smärta avtar och att man upplever ett välbefinnande.



Ländryggen är en sektion av människans ryggrad och sitter längst ner. Vanligen består denna del av fem kotor men en del är födda med sex stycken, vilket brukar åtgärdas med en operation.

Ländryggen är det område som drabbas av ryggskott, som oftast beror på diskbråck, kotförskjutning eller hoptryckta, slitna diskar.

Ländryggen tränas med hjälp av rygglyft, stretching och massage.

## Ländryggsprogram

Mjuka gärna upp med  
helkroppsmassage.

(Prova gärna dessa tre olika program)

**A** (Tryck HUSET)

- 1 Tryck WAIST
- 2 Välj t.ex RELAX

**B** (Tryck HUSET)

- 1 Tryck MANUAL MODE
- 2 Tryck BACK/WAIST
- 3 Välj t.ex WAIST PALMAR.

**C** (Tryck HUSET)

- 1 Tryck PART
- 2 Tryck WAIST FOCUS