

Massageövningar Nacke-Axlar JP-1000

Många är känner spänningar i nacken på grund av bland annat stress, bilkörning, tunga lyft och datajobb med mera. Inte sällan går stelheten ut i axlar, armar och övre ryggen.

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.



Nacken består av 7 stycken nackkotor och drabbas av olika typer av problem i olika åldrar, vartefter som förutsättningarna i vår ryggrad förändras.

I yngre år drabbas man oftast av nackspärr. I medelåldern dominerar utstrålning ner i arm. Senare kan problem uppstå med klämning av nerver p.g.a. förslitningar i ryggraden.

Orsaken till det är företrädesvis diskarna broskskivorna, som sitter mellan kotorna i nacken. De finns där för att vi ska kunna röra på vår ryggrad.

Mjuka gärna upp med helkroppsmassage.

(OBS Vid inledande scanning sträck på dig och håll emot i nackhöjd!)

A Längre upp i nacken? Speciellt bra för längre personer!

(Tryck först på HUSET)

1 MANUAL MODE. **2** BASIC 1 **3** KNEAD DOWN **4** Tryck pil-upp längst till vänster på fjärrkontrollen så att massagen hamnar högst upp i nacken.

Vid massage under längre tid komplettera med: Tryck MECHA OPTION följt av PART och OK. (massagen tar då på en större yta).

B Massage nacke skuldror (Tryck HUSET)

1 Tryck på NECK/SHOULDER **2** Välj t.ex. RELAX.

C Åsa/kiiropraktor special (Tryck HUSET)

1 Tryck MANUAL MODE **2** Tryck NECK/SHOULDER
3 NECK PALMAR KNEAD.

D Press uppifrån-axlar (Tryck HUSET)

1 Tryck MANUAL MODE **2** Tryck NECK/SHOULDER
3 Välj UPPERSHOULDER PRESS.