

MAGIC BACK SUPPORT



MAGIC BACK SUPPORT (MBS) ”koti kiropraktikko ” on erittäin tehokas ja monipuolinen selkärangan hoitoon suunniteltu apuväline. MBS kulkee mukana matkoilla, harjoituskentällä, kesämökillä, veneessä ja missä ikinä liikutkin. Jo 10 min päivittäinen harjoittelu parantaa ryhtiäsi, notkistaa selkärankaa, lisää hengityskapasiteettia rintarangan notkistumisen myötä, helpottaa selkäkipuja, parantaa lantion ja jalkojen verenkiertoa. Huomaat pian kuinka enegiatasosi nousee ja arkirutiinit sujuvat paljon kevyemmin.

Lue tämä ohjekirja läpi huolellisesti ennen käyttöä. Ohjekirjassa on tärkeää tietoa käytöstä ja rajoituksista.

ASENNUS

Paketissa tulee mukana venytysosa ja runko. Aseta runko lattiaan, leveä pää polviesi eteen. Ota venytysosasta tukevasti kiinni kaksin käsin sormet päältä ja peukalot uran alta painaen. Aseta ensimmäiseksi leveä osa rungossa olevaan uraan jonka jälkeen taivuta venytysosa tukevasti puristaen kauimmaiseen uraan (taso 1, lievin venytystaso). Tasot 2 ja 3 kuten edellä. HUOM ! siirryttäessä tasoista 2 ja 3 tasoon 1, venytysosa on hetken aikaa löysä mutta palautuu hetken päästä kun siihen kohdistuu painetta. Tasot 2 ja 3 ovat kehittyneemmille harrastajille, aloita aina tasosta 1, siirry tasoihin 2 ja 3 kun olet saavuttanut lisää liikkuvuutta selkärankaan ajan myötä.

Venytysoosan ura on anatomisesti suunniteltu suojaamaan selkärangan okahaarakkeita. Nystyrät lisäävät tehoa, antaen napakan paineen selän ojentajalihaksille .

Varasto- / kuljetusasennossa MBS vie tilaa 40.6x25.4x2.9cm

TASO 1, max korkeus lattiasta 6.98 cm (TASO 2 - 8.89 cm ja TASO 3 - 10.79 cm)

KÄYTTÖOHJEET JA RAJOITUKSET

MBS ei sovellu ihmisille joilla on selkärankareuma, nikamansiirtymä, akuutti välilevytyrä, syöpäkasvain, tulehdustila selässä tai muu vakava sairaus tai tila. Epäselvissä tilanteissa konsultoi aina lääkäriäsi ennen kuin käytät MBS:ää.

- aseta väline tasaiselle ei liukkaalle pinnalle
- lue ohjekirja loppuun asti huolellisesti ennen käyttöä
- on suositeltavaa lämmitellä lihaksia ennen käyttöä, kevyt kävely tms. harjoitteet joissa selkä lämpenee parantavat harjoittelun tehoa
- kaksi harjoituskertaa päivässä takaavat tuloksia nopeasti
- älä pakota itseäsi pysymään asennossa mikäli venytys tuntuu epämiellyttävältä
- jäykkyyden tunne ja epämiellyttävä olo harjoituksen aikana (esim. vaikeus hengittää tehokkaasti) johtuvat yleensä juuri kireästä selkärangasta joka helpottaa harjoittelun edetessä
- mikäli tunnet kuitenkin liiallista kipua, lopeta harjoitus
- yleensä taso 1 antaa riittävän venytystehon
- lue seuraavat vinkit läpi, jotta saat harjoituksesta parhaan tehon irti.

VINKKEJÄ HARJOITTELUUN

ALOITUS: Istu lattialle, MBS:n leveä osa pakaraan kiinni. Polvet ovat koukussa ja kädet tukevat lattiasta. Laskeudu nyt varovasti alas koukistaen käsiäsi ja jännittäen vatsalihaksiasi. Varmista että MBS on suorassa ja selän keskiosa laskeutuu uraan.

HARJOITUS: Jää makaamaan rentona lattialle vähintään 5 minuutin ajaksi, kädet vatsan päällä ja jalat yhä koukussa, kantapäät lattiassa. Hengitä syvään sisään ja ulos, tunne kuinka lanneranka notkistuu ja suoristuu hengitysrytmin mukaan. Mikäli haluat tehostaa harjoitusta, suorista jalat. Kaikista tehokkaimman venytyksen saat kun jalat ovat suorina ja kädet on myös viety suoriksi pään yli. Laita pään alle tyyny mikäli tuntuu että takaraivo ei mene rennosti lattiaan (tämä varsinkin rintarangan harjoitteissa).

Kun haluat siirtää venytyksen ylemmäksi, kohti rintarankaa nojaa kyynärpäillä lattiaan kohottaen itseäsi ylös ja siirrä MBS:ää tai siirry siten että venytys kohdistuu haluamallesi alueelle.

Muuntele käsien ja jalkojen asentoa löytääksesi itsellesi parhaiten sopivan asennon. Löydät hyvin pian alueet jotka tuntuvat jäykimmille, pysy näissä ongelmakohdissa pisimpään. Muista HENGITYS, syvä sisään- ja ulos hengitys tehostavat harjoittelua, selkärangan pienet syvät lihakset, nivelet ja ligamentit saavat kauan kaipaamaansa liikettä.

Poistu harjoituksesta nostamalla vartaloasi kyynärpäillä ylös lattiasta ja varovasti pyörähtämällä MBS:n päältä pois.

Lepää hetki ja nouse varovasti ylös .

Seuraavalta sivulta löydät 3 erilaista harjoitusta . Niissä paneudutaan eritoten ryhdin korjaamiseen, hengityskapasiteetin parantamiseen ja alaselän kiputiloihin. Ohjelmia voi yhdistellä ja muokata omiin tarpeisiin sopiviksi.

HARJOITUS 1. Yleisharjoitus jolla on hyvä aloittaa, lämmitellä sekä löytää jäykimmät alueet.

Asetu ohjeiden mukaisesti siten, että venytys kohdistuu aluksi ristiluun ja alimman lannerangan nikaman alueelle (alaselässä oleva notko). Pidä jalat koukussa ja kädet vatsan päällä. Hengitä syvään 10 kertaa, rentoudu aina lisää uloshengityksen aikana, tunne kuinka hengitys saa rangassa aikaan liikettä. Sulje silmät jos koet, että saat siten rentouduttua paremmin.

Yllä olevaa ohjetta noudattaen käy läpi koko selkärankasi lapaluiden väliin asti. Mitä pienemmin välein kohdistat venytyksen, sen tehokkaampi, siirrä venytyskohtaa pikkuhiljaa ylöspäin. Muista hengitys ja rentoutus!

HARJOITUS 2. Alaselän kiputilat ja jäykkyys.

Kohdista venytys alaselkään. Polvet koukussa ja kädet vatsan päällä. Tee lämmitys kuten yllä. Sisäänhengityksen aikana korosta lannerangan lordoosia (kaarevuutta) painamalla kevyesti kantapäillä lattiaan ja työntämällä napaa kohti kattoa. Uloshengityksen aikana suorista lannerankaa tietoisesti rullaamalla ristiluun alaosa ylöspäin, tee 10-20 toistoa. Käy läpi koko lanneranka, nikama nikamalta. Seuraavaksi liu'uta kantapäitä n. 30 cm kauemmaksi, nosta nyt rauhallisesti polvea kohti rintaa. Yritä nostaa polvea ylös kattoa kohden, "piirrä" polvilla mahdollisimman laajaa kaartaa. Liike tulisi suorittaa lonkankoukistajalihaksella (musculus psoas major) joka lähtee lannerangasta kiinnittyen reisiluun yläsisäsivulle. Huonosti toimiva lonkankoukistajalihas on monen alaselkävaurion lähde, yllä oleva harjoitus opettaa löytämään tämän unohdetun lihaksen. Tee 10-20 toistoa molemmilla jaloilla. Lopeta harjoitus hengittämällä syvään ja rentoudu.

HARJOITUS 3. Rintarangan jäykkyys, huono hengityskapasiteetti ja ryhdin korjaus.

Kohdista venytys rintarankaan, kohtaan jonka lämmittelyn aikana olet havainnut jäykemmäksi. Aseta kädet alimman kylkiluun alapuolelle vatsan päälle, jalat koukussa. Kohdista hengitys rintarankaan, tunne sisäänhengitettäessä kuinka kädet nousevat keuhkojen täyttyessä. Uloshengityksen aikana rentoudu täydellisesti,

tunne kuinka painovoima työstää rintarangan nikamia. Tee 10-20 hengitystä, pyri täydelliseen rentoutumiseen ja nauti tunteesta joka tulee rintarangan liikkeen lisääntyessä hengityssarjan toistojen ansiosta. Tunnet kuinka sisään ja uloshengitys paranee ja noustuasi huomaat kuinka hartiat vetäytyvät taaksepäin, rintaranka on suoristunut ja painopiste lepää tukevammin lantion päällä.