

Bruksanvisning Operating Instructions

Master-care[®]
The Swedish Back Care System[™]

Back-A-Traction[®] Mini[™]



Mastercare AB

P.O. Box 47, Smedtorpsgatan 16, 532 21 Skara, Sweden

Phone: +46 - 511 - 21108

Fax: +46 - 511 - 18383

E-mail: office@mastercare.se

Website: www.mastercare.se



Denna bruksanvisning skall alltid finnas tillgänglig vid
Mastercare Mini.

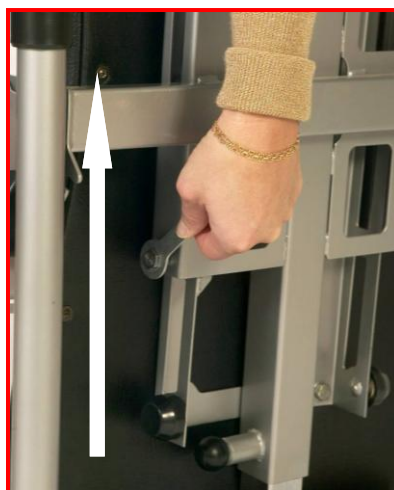
Läs noga igenom bruksanvisningen och följ instruktionerna.

This instruction manual should always be kept available by the
Mastercare Back-A-Traction Mini.

Please read the manual carefully and follow the instructions.

Innan Du kan börja använda Mastercare Mini måste du lossa transportskruven. Skruven ska sedan placeras i den avlånga öppningen direkt ovanför. Den ska fästas i det matchande hålet på glidvaggan under liggbrädan. Det är fyra avlånga öppningar på glidvaggan, och detta hål sitter ovanför den nedre öppningen.

Before you can start using Mastercare Mini you should remove the transit bolt. This bolt should then be located in the vertical slot situated directly above it. It should be aligned with the matching hole situated on the sliding frame beneath the backboard. There are four vertical slots on the sliding frame and this hole is situated at the top of the bottom slot.



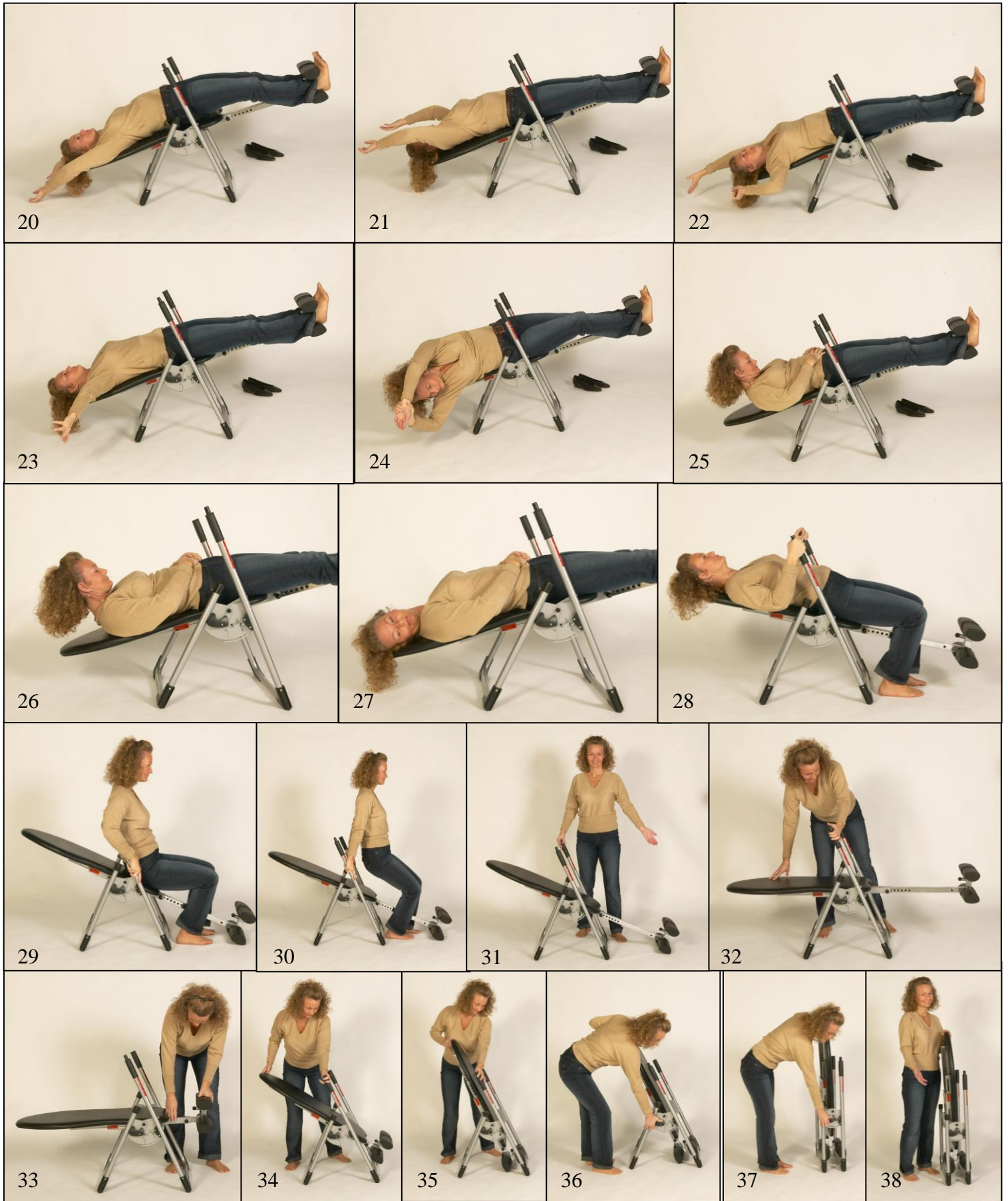
Bilder och beskrivningar i denna publikation var korrekta vid tidpunkten för tryckning.

Vi reserverar 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.





SVENSKA

Mastercare Mini är ett redskap som hjälper Dig att förebygga och lindra smärtor i rygg, nacke och axlar samt förslitning i leder.

Mastercare Minis unika konstruktion, med en rörlig liggbräda, omvandlar Din kroppsvikt till dragkraft som ger avlastning av diskar och leder redan vid liten lutning.

För att uppnå bästa resultat ska man alternera rörelser och total avslappning. Samtidigt innebär rörelser i bänken att Du belastar muskler, muskelfästen, senor, ledband och korsband. Det ger i början en lätt träningsvärk, som är ett tecken på att delarna är för korta eller för svaga. Dessa delar skall byggas upp och det är därför viktigt att Du inte slutar om Du får träningsvärk. Daglig användning av Mastercare Mini kan ge Dig ett friskare liv.

Bänken får endast användas av en person åt gången och båda fötterna skall vara fastspända. Tills Du känner Dig säker, använd bänken i närvaro av någon med kännedom om bänkens funktion.

Var lyhörd för kroppens signaler. Om Du får värk, obehag eller lägger märke till förändringar, som Du tror kan hindra Dig från att använda bänken, rådfråga Din läkare eller sjukgymnast.

Avstå från övning i bänken direkt efter måltid eller om Du har feber, förkylning, svår huvud- eller öronvärk.

Om Du känner Dig osäker om Ditt hälsotillstånd eller Du lider av någon av följande åkommor, rådfråga alltid Din läkare innan Du regelbundet börjar använda bänken.

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 cirkulationsrubbnings, svåra ryggsmärtor eller ryggmärgsskador, benskörhet, färsk oläkta frakturer eller spikade höftfrakturer, höftproteser eller andra inopererade ortopediska stöd, inflammation i mellanörat, nyligen genomgångna större kirurgiska ingrepp, speciell medicineri, diafragmabräck eller andra bukbräck, graviditet, anlag för blödning, onormal fetma, rädsla för att ligga i lutande ställning.

HANDHAVANDET

Innan Du på egen hand använder Mastercare Mini bör Du göra Dig förtrogen med dess handhavande.

Kontrollera att

- den står på plant, vågrätt underlag
- skruvar och muttrar sitter säkert
- fotlåset fungerar

Mastercare Mini är konstruerad för personer som är 135-215 cm långa, med en maxvikt på 100 kg.

OBS. Var försiktig så att Du ej klämmer fingrarna.

När bänken är i tippande rörelse så håll alltid händerna på handtagen.

Låt ej barn använda bänken utan tillsyn.

Lär Dig hur säkerhetsspärren fungerar och se till att den fungerar korrekt.

För att hantera bänken med bästa balans, skall Du ställa in fotlåset på den längd som motsvarar Din kroppslängd. Om detta läge ej ger bra balans, justera inställningen till den "längd" som ger bästa balans.

Vicka lätt med liggbrädan, när Du lossar säkerhetsspärren. Om det går trögt, är fel längd inställd.

Innan Du fäster Dina fötter i fotlåset, kontrollera att längdinställningen är i låst läge.

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 olika rörelse/övningsmoment. "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!

1. Börja med att fälla ut stativet genom att trycka ned den stora U-formade plastknappen samtidigt som Du faller ut den bakre delen av stativet (bild 2 och 3). Efter det är det dags att ställa in rätt längd för att få rätt balans.
2. Tryck ned spärrknappen och rotera liggbrädan till horisontellt läge (bild 4 och 5).
3. För att justera balansen drar Du ut kulknappen som är placerad på längdröret samtidigt som du justerar längden på längdröret (bild 6 och 7). Justera öppningen i fotlåset efter dina fötter (bild 8).
4. Tryck ned spärrknappen och rotera tillbaka liggbrädan till sin ursprungsposition (bild 9).

Du är nu klar att använda Mastercare Mini.

5. Ta av Dig skorna. Sätt Dig längst ned på liggbrädan och spänn fast vristerna (bild 10 – 12). Kontrollera att fötterna är ordentligt fastspända och att det känns bekvämt.
6. Luta Dig bakåt mot liggbrädan och ta tag i handtagen och tryck med höger tumme ned spärrknappen. Pressa Dig bakåt till vågrätt läge samtidigt som Du släpper spärrknappen (bild 13 – 14).
7. Djupandas. Dra in, håll andan, andas ut långsamt och försök slappna av. Sträck ut med händerna pressade mot handtagen (bild 15). Upprepa!
8. Tryck ned spärrknappen och pressa Dig bakåt till 15° lutning. Upprepa övningarna från föregående punkt. De kommande rörelserna skall Du utföra i detta läge.
9. Sträck ut från topp till tå med armarna ned över huvudet (bild 16). Djupandas - slappna av. Känns det bra efter några djupandningar är det dags att börja med rörelserna. Om det inte känns bra, återgå till vågrätt. Slappna av. Efter paus, försök igen. Om det fortfarande inte känns bra, avsluta och stig försiktigt ned från bänken.
10. Pressa tårna mot Dig med raka knän (bild 17). Håll en stund. Slappna av. Djupandas. Upprepa.
11. Lyft ett knä så långt Du kan. Håll det andra benet rakt. Håll en stund. Lägg sakt ned benet. Lyft det andra knäet (bild 18 – 19). Slappna av. Djupandas. Upprepa.
12. Lyft ändan från bänken och knip (bild 20). Håll en stund. Lägg ned. Slappna av. Djupandas. Upprepa.
13. Pressa huvudet mot liggbrädan och lyft skulderbladen. Håll en stund. Lägg ned. Slappna av. Djupandas. Upprepa (bild 21).
14. Sträck armarna över huvudet en i taget och ”plocka äpplen” (bild 22).
15. Sträck ut armarna. Vrid armarna så långt Du kan åt båda hållen. Spretta med fingrarna och knyt handen växelvis under vridningarna. Flytta de utsträckta armarna mellan fem olika lägen och genomför rörelserna (bild 23). Slappna av. Djupandas. Upprepa.
16. Håll höger hand om vänster handled. Vrid överkropp och höfter åt höger samtidigt som Du böjer höger knä. Gå tillbaka till ryggläge. Upprepa rörelsen åt vänster (bild 24).
17. Lyft huvud, axlar och överdelen av ryggen. Håll en stund. Gå ned (bild 25 och 26). Slappna av. Djupandas. Upprepa.
18. Lägg händerna på magen. Vrid huvudet så långt Du kan åt vardera sidan. Slappna av. Djupandas. Upprepa (bild 27).
19. Ta tag om handtagen, tryck ned spärrknappen och dra upp brädan till vågrätt läge. Slappna av. Djupandas. Vila en stund.
20. Dra brädan till utgångsläget. Böj ett ben i taget några gånger för att öka blodcirkulationen. Ligg med armarna längs sidorna. Dra växelvis ena axeln uppåt, andra nedåt några gånger.

22. Lossa på fötterna genom att dra de åt sidorna. Placera fötterna på golvet och sätt Dig försiktigt upp. Res Dig sedan från brädan (bild28 – 30).

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.

Besök gärna vår hemsida för mer information. www.mastercare.se

Vi lyckönskar Dig till beslutet att hjälpa Din kropp till ett friskare liv.

Mastercare Mini

ENGLISH

Back-A-Traction Mini is a gravity traction table that will help you relieve and prevent back pain and the wearing out of joints. It is a good tool to help you regain your back health, and to maintain it for the rest of your life.

Back-A-Traction Mini's unique feature the Sliding Backrest makes it possible to obtain optimum beneficial traction at a low inversion angle. While your spine is extended, the back is perfectly supported allowing the muscles to relax completely. You will experience an unloading of the pressure of gravitational forces from your discs and joints.

To get optimum results, you should alternate stretching exercises and total relaxation. The passive traction and the stretching exercises on the table involve stretching of the muscles, muscular attachments, tendons and crucial ligaments of your entire back and legs. In the beginning this may cause a slight stiffness, which is a sign that the mentioned parts of your body are not used to this kind of stretching.

Even if you become sore in the beginning, you may continue your exercises with less intensity, as the soreness should disappear as the muscles and tendons increase their flexibility. Daily use of Back-A-Traction Mini will lead to a healthier life.

CAUTION ADVISED IN CERTAIN MEDICAL PRE-EXISTING CONDITIONS

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

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 or 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 surgery, using special medication, ventral or hiatal hernia, tendency towards bleeding, extreme obesity, invertophobia (fear of inversion itself), and pregnancy.

IMPORTANT SAFEGUARDS

Not for use by minors themselves under the age of 18.

Have others remain clear while the table is in use, to avoid bodily injury from moving parts.

As with any therapy or exercise equipment, you should consult your doctor before regular use of Back-A-Traction Mini.

The table is designed for use by one person at a time, with both feet fastened in the foot-locking device. In the beginning, use Back-A-Traction Mini in the presence of a person who is familiar with its functions.

Before using Back-A-Traction Mini on your own, you must be certain that you fully understand how the table works.

Be sensitive to the signals from your body. Consult your doctor or physical therapist if you feel uncomfortable, have pain or notice any unusual changes that you think might prevent you from using Back-A-Traction Mini.

Do not use Back-A-Traction Mini immediately after a meal, or if you have a temperature, a cold or severe head- or ears ache.

Back-A-Traction Mini is designed for persons with a height between 4,6 and seven feet (135 – 215 cm), and a maximum weight of 220 lbs (100 kilos).

Make sure that:

- it stands on a level, horizontal surface
- all nuts and bolts are securely fastened
- the foot lock is working perfectly

Learn how the thumb catch works and make sure that it is engaged and working properly.

Before fastening your feet in the foot holder, always make sure that the catch for the height adjustment is in a locked position.

If you do not balance well when operating Back-A-Traction Mini, re-adjust the foot rest to obtain the best possible balance. (In order to make sure that the backrest will not rock back and forth when you do the stretching exercises, it is usually advantageous to have it adjusted so that the part where your upper body is resting weights a little more). Wiggle the backrest slightly when you loosen the safety catch. If the thumb catch works stiffly, the height is not properly adjusted. To correct this, the foot rest has to be extended.

If your back is in a very bad condition when you start using Back-A-Traction Mini, it will for the first couple of weeks, probably be enough for you to just hang in it, with your arms over your head. Then, as your condition improves, you can begin to do the stretching exercise program.

A BASIC STRETCHING EXERCISE PROGRAM

Follow the instructions you have received. Be cautious and sensitive to the signals from your body. For best result you should relax and take some deep breaths between the different stretching exercises. It is also important that you relax as much as possible during each stretching exercise.

The following instruction will tell you to repeat certain exercises. It is for you to decide if you want to repeat them, and how many times. An easy start is recommended. Increase muscular stretching and relaxation with each repetition. Most of the following stretching exercises should be done, if possible, with your arms over your head.

1. Start with unfolding the stand by pressing the big U-shaped plastic button and pushing the rear end of the stand (picture 2 and 3). After that it is time to adjust the balance of the back rest according to your height.
2. Press the thumb lock and rotate the back rest to the horizontal position where it locks in place (pictures 4 and 5).
3. To adjust the balance, pull the height and balance adjustment knob and slide the bar according to the guideline markings provided. Test the back rest and fine tune the balance to your height and weight as necessary (pictures 6 and 7). Then adjust the gap in the foot holder to fit your feet (picture 8).
4. Press the thumb lock and rotate the back rest towards its vertical position. It will lock at a slight incline. (picture 9).

You're now ready to use Back-A-Traction Mini. As a first time user you should always have someone help you until you feel comfortable using Back-A-Traction Mini.

5. Remove your shoes. Sit on the lower end of the back rest while placing your feet between the foot holder pads. Check that your feet will stay and are held, comfortably and securely between the pads (pictures 10 – 12).
6. Now, lean back onto the back rest and take hold of the hand grips and with your right hand thumb on the button and press. Release the thumb lock and push back to the horizontal position where the back rest will lock in place (pictures 13 and 14).

Before exercising, you should stretch by pushing against the hand grips (picture 15). Throughout the session, remember to relax and breath deeply and allow Back-A-Traction® Mini™ to work, stretching the tension from your muscles, tendons and ligaments, the common causes of back pain. (You may adjust the “moving space” of the back rest by changing your position on the board).

7. After stretching, press and release the thumb lock and rotate further backwards to the catch at 15 degrees. Repeat the stretching procedure by pushing, as before, against the hand grips. Now, raise your hands slowly over your head and prepare to exercise. First begin with a few repetitions of bending your feet under the restraint pads (pictures 16 and 17).
8. Next, alternate bending your knees in a slow and easy walking motion. Each exercise should be repeated a few times for best effect (pictures 18 and 19).

Remember to relax and breathe deeply between each exercise.

9. The exercise involves arching and lifting your buttocks off of the back rest (picture 20).
10. Next, push your neck flat to the back rest while lifting your shoulders upward (picture 21).
11. After a few repetitions, place one hand on your stomach and then reach over your head with the other, as if trying to pick apples just out of reach (picture 22).

Now, repeat the process, this time holding your arm out to your side. You should alternate your palms up and down from time to time during this exercise. Finally, repeat the exercise holding your hand near your waist (picture 23).

From this finishing position, move right into the next exercise, moving your arm in circles as if swimming the backstroke. Repeat these hand and arm exercises with your other arm. End with your back flat to the backrest and both hands together on your stomach.

12. The next exercise involves a three part move. Raise both hands over your head and then twist your torso and hips to the right, raising the right knee at the same time. Return to the flat back, flat knee position and twist to the left side. Return to the flat position and repeat the move a few times. End the exercise by bringing your hands back to rest on your stomach (picture 24).
13. The final exercise involves quarter sit-ups. Raise your head, shoulders, and upper back only, leaving the rest of your back flat to the backrest. Proceed only as you feel comfortable to do so (pictures 25 and 26).
14. Clasp your hands together on your stomach. Turn your head as far as possible towards each side. Relax. Take some deep breaths. Repeat (picture 27).

End by returning flat to the backrest and raising your arms over your head for a last reaching stretch.

15. Begin the dismount by taking hold of the hand grips, releasing the thumb lock, and returning to the horizontal position. Relax for at least 60 seconds and move your knees in a walking mode for a few repetitions as before.
16. Finally, release the thumb lock and return the back rest to its last and locking point. Release your feet from the foot pads (pictures 28 and 29).

Step out and away from your Back-A-Traction Mini (picture 30).

It is very important to relax after each session. Avoid lifting and strenuous movements, and take it easy for a few minutes.

Now you have a basic stretching exercise program.

Start with caution. In the beginning "hold" means a few seconds. After you have been training for some weeks it may mean 20 to 30 seconds. Notice the reactions of your body. Intensify the exercises gradually.

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

Total relaxation is necessary to get the best results.

The most important thing you do on the table is to relax, to let your muscles and tendons stretch. The muscles let "go" of their tension little by little as you "hang" and relax, and by this you regain your flexibility. There is also a beneficial "negative" pressure on your discs, a "suction" action, achieved from just "hanging".

We recommend that you use Back-A-Traction Mini one to three times per day, two to fifteen minutes per session.

It is important that you relax and take it easy for a few minutes after each session. You may find it very beneficial just to hang and relax during an entire session. We also want you to be prepared that you may experience "popping" in your back as your spine is being aligned.

Please visit www.mastercare.se for more information.