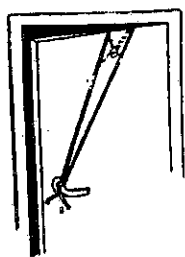


FRISKA DRAGET

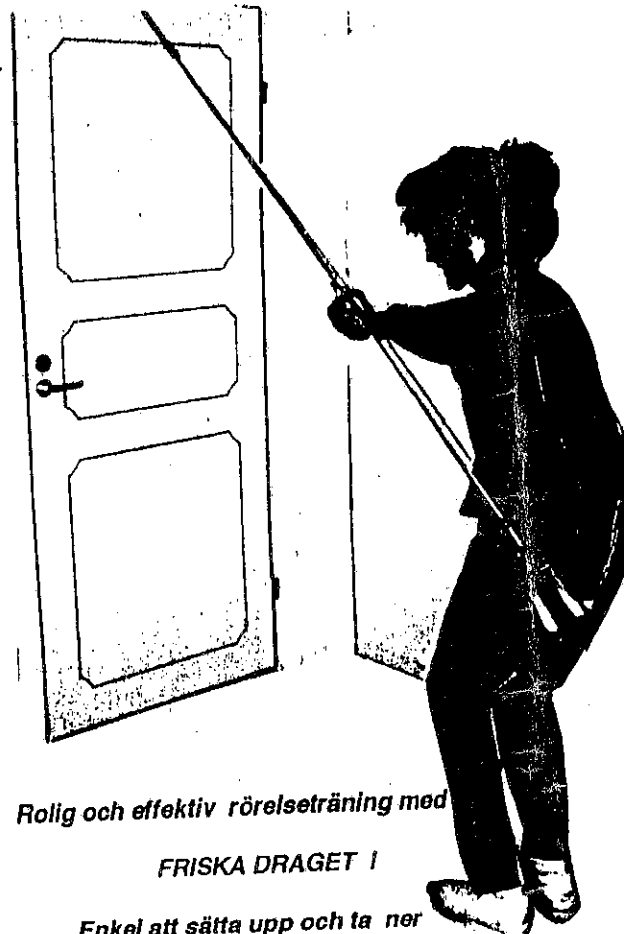
För både armar och ben.
Ett enkel, roligt träningsredskap för såväl
rehabilitering som friskvård.

Du sätter upp Friska Draget på mindre tid än minuten
- Inga vertyg eller åverkan på dörren - se nedan :

Häng fästbandet
över en dörr och
haka fast det på
baksidan runt
dörrhandtaget.
Stäng dörren -
Börja träna



↑
Dörrrens
baksida

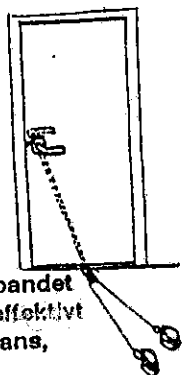


Rolig och effektiv rörelseträning med

FRISKA DRAGET I

Enkel att sätta upp och ta ner
hemma eller på jobbet -
för att riktigt kunna sträcka ut
och mjuka upp stela muskler
och leder

Om Du i stället träder fästbandet
under dörren, så kan Du effektivt
träna benen vad gäller balans,
rörelse och styrka !



Bäst är om Friska Draget alltid hänger på dörren. Då blir Du påmind om en liten viktig minipaus för att
l å å n g s a m t sträcka u u t och stretcha muskler och leder, vilket ger
- mjukare ,smidigare muskler och förebygger eller förbättrar muskelsmärta.

Muskler blir stela och strama genom att de användes för lite eller att de ständigt får arbeta
i monotona rörelsebågar. De kan också bli spända genom att man är stressad, känner oro
och vantrivsel. Musklerna spänner sig och tycker ställa sig i försvarställning utan att man
vet om det. En sådan muskel blir stelare och man kan få smärtor eller rörelseproblem.

Med hjälp av Friskdraget ökar Du musklernas smidighet - och med regelbundna
träningsspass kommer Du snart att finna hur hela Ditt välbefinnande blir bättre !

Friskdraget levereras komplett färdigt för användning.

Broschyr med tips på övningar medföljer.

Det finns många områden inom rehabilitering där Du har god nytta av Friskdraget för att öka rörligheten,
förbättra balans och muskelstyrka. Men fråga först Din leg.sjukgymnast eller läkare hur just Du bör träna.

Detsamma gäller om Du har en kronisk sjukdom

Likaså bör Du inte träna om Du under träningen upplever smärta utan att först tala med läkare eller
legitimerad sjukgymnast.

Friska Draget är utvecklad av leg.physioterapeut med
många års erfarenhet av träningsredskap för egen-
träning i hemmet eller på arbetsplatser.
PRODUKTEN ÄR MÖNSTERSKYDDAD

FRISKA DRAGET - TRÄNINGSTIPS

Så här enkelt sätter Du upp Friska Draget :

Lägg det breda bandet över en dörr så att trissan med linorna är på ena sidan och det breda bandet på andra sidan dörren.

Haka fast det breda bandet runt dörrhandtaget.

Se till att trissan är ung. mitt på dörren. Stäng dörren. Börja träna.

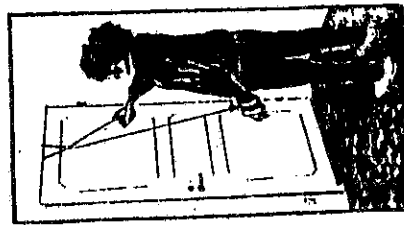
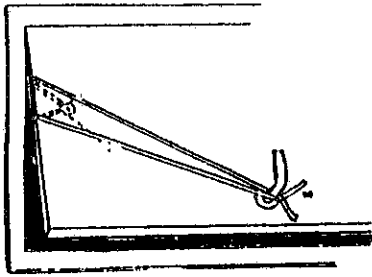
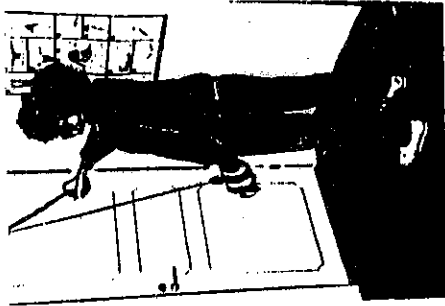
Med Friska Draget kan Du mjuka upp spända, trötta muskler. I en spänd muskel har Du sämre blodgenomförsel vilket gör att den inte fungerar normalt. Den blir stel och Du kan få både smärtor och rörelseproblem.

Det är alltså viktigt för musklerna att de behåller sin smidighet. Detta kan Du åstadkomma genom att regelbundet mjuka upp dem en liten stund varje dag, hemma och eller på jobbet. Viktigt är att Du gör rätt. Här följer tips på bra rörelser.

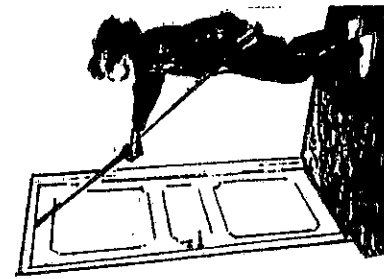
Med fantasins hjälp kan Du själv hitta på många andra bra rörelser.

Är Du kronisk sjuk eller går under sjukgymnastisk behandling skall Du endast träna efter Din leg. sjukgymnasts rekommendationer. Detsamma gäller om Du har värk eller under träningen upplever smärta !

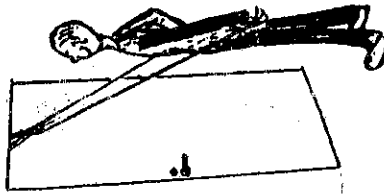
OBS !!!
TRÄNA MOT LAST DÖRR
ELLER SÅ ATT DÖRREN
INTE KAN ÖPPNAS MOT
DIG !!



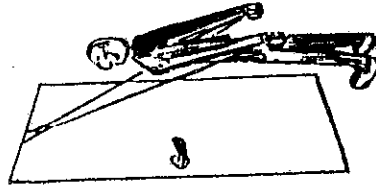
ÖVNING 1 - STRÄCK UUUU -
HÄNDERNA LÖST HÄNGANDE
I MANSCHETTERNA
DRA FRAM O. TILL BAKA
UTAN MOTSTÅND
STRÄCK UT ARMARNA
SÅ LÅNGT DU KAN
TRÄNA CA 1 - 3 MIN MED
LÅNGSAMMA RÖRELSE
OCH SLAPPNA AV !!!!!!!



ÖVN. 2 - SKIDÅKNING -
STÅ LITE LÅNGRE FRÅN DÖRREN
SÅ LINORNA STRÄCKS
SÄMMA SOM FÖR 1 MEN BLI KÖR
DU PÅ FORTARE SAMTIDIGT SOM
DU SVIKTAR MEN KNÄNA,
HEJ VAD DET GAR !

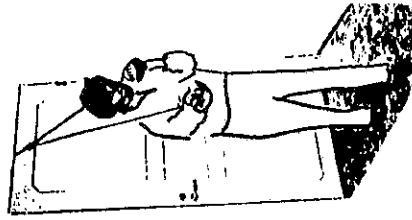


ÖVN. 3 - AXLAR NER -
UTGÅNGSLÄGE SOM ÖVN. 2
HÖFTER FAST MED HÖGER HAND
STRETCHA VÄNSTER ARM BAKAT
SÅ LÅNGT DET GÅR
HALL STILL - SLÄPPNA AV
UPPREPA RÖRELSEN 5 GGR
GÖR SEDAN SAMMA RÖRELSE
MED ANDRA ARMEN
LÅNGSAMMA RÖRELSE !

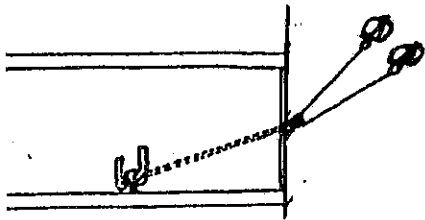


NER MED AXLARNA !

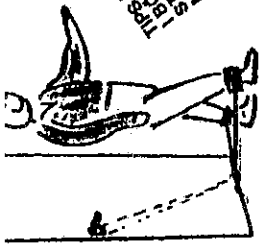
ÖVN. 4 - AXLARNA NER -
SAMMA UTGÅNGSLÄGE.
NU FÖR DU BADA ARMARNA
SAMTIDIGT BAKAT
STRÄCK - HALL - VILA
LÅNGSAMMA RÖRELSE !



ÖVN. 5 - MJUKBOXNING -
RYGGEN MOT DÖRREN
STRÄCKTA LINOR
BOXA VÄXELVIS MED
BADA ARMARNA
I EN TAKT SOM
PASSAR DIG
1 - 3 MIN.



SEDAN KAN DU ÖPPNA DÖRREN OCH FÖRA DRAGLINORNA UNDER DÖRREN STÅNG DÖRREN



TIPS BERTÄLLNING: I BEGRÄNSAD RÖRELSE OCH DU SKALL INTE MOT TÄNKA PÅ EN SIDA ETC.

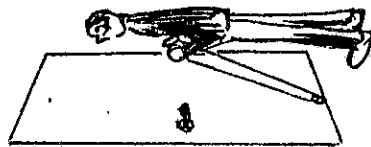
ÖVNING 6

SPÅNN FAST MANSCHETTERNA MED HJÄLP AV KARBORRLÄSEN RUNT FRISSTEN PÅ VARJE BEN STÅLL DIG SÅ LINGORNA STRÄCKS.

FÖR NU ENA BENET FRAM OCH TILLBAKA

VÄXLA OCH TRÄNA ANDRA BENET FIN BALANS OCH STYRKETRÄNING

SÄTT INTE PÅ MANSCHETTERNA HÄRDARE ÄN ATT DU LÄTT KAN VÄNDA DIG OCH LINAN FÖLJER MED RUNT



STÅNK ELLER MED RIGGEN I

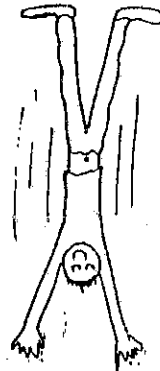
ÖVN. 11 - BICEPS -

HÄNDERNA I MANSCHETTERNA OCH ARMARNA I 90 GR VINKEL JÄMS MED KROPPEN. STA SA LANGT IFRAN ATT LINORNA ÄR ORIENTLIGT STRÄCKTA DRAG BÅDA LINORNA SAMTIDIGT UPPÅT ARBETA ENBART MED UNDERARMARNA LANGSAMMA RÖRELSE



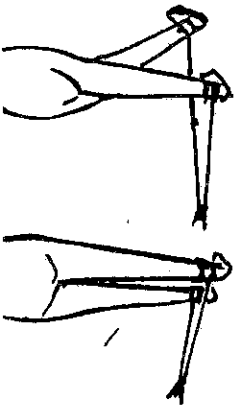
ÖVN. 12 - BUKMUSKLERNA -

LIGG MED HUVUDET MOT DÖRREN STRÄCKTA ARMAR. STRÄCKTA LINOR LYFT ARMARNA NÅGOT FRÅN GOLVET OCH GÖR SITT UPS. RAKA ARMAR. RULLA LANGSAMT UPP ÖVERKROPPEN HALL - ANDAS UT - VILA UPPREPA MINST 5 GGR.



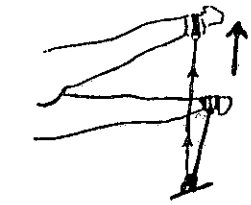
ÖVN. 13

SLÄPP FERSKAPET STRÄCK LANGSAMT UUUUT ARMAR OCH BEN BLUNDA -GASPA - VILA



ÖVN. 8

STÅ MED SIDAN MOT DÖRREN VÄNSTER BEN NÄRMÅST DÖRREN STRÄCKTA LINOR. FÖR NU VÄNSTER BEN FRAMFÖR HÖGER BEN OCH SA LANGT TILL HÖGER SOM DU KAN 5 - 10 GRR



ÖVN. 9

UTGÅNSSLÄGE SOM ÖVN. 9 MEN NU FÖR DU HÖGER BEN UTÅT OCH TILLBAKA

ÖVN. 10

SAMMA SOM ÖVN. 8 MEN NU HAR DU VÄNT ÖG. DVS HÖGER BEN NÄRMÅST DÖRREN. SAMMA ÖVNINGAR SOM NR 8 O. 9 MEN ANDRA BENET

OBS!!! TRÄNA MOT LÅST DÖRR ELLER SA ATT DÖRREN INTE KAN ÖPPNAS MOT DIG!!

Nitev Stavanger AS **ronda** hjälpmedel
Alarm og kommunikasjon

TELEFON +47 51 58 87 81

MOBIL +47 91 57 20 71

MAIL at@ronda.no

WEB www.ronda.no

ADRESSE Sjøhagen 3

4016 Stavanger