

## GULA DRAGET - Anvisningar

GULA DRAGET monteras på en dörr enligt följande :

1. Lägg det breda gula bandet över en dörr så att trissan med linorna är på ena sidan och det breda bandet på andra sidan dörren.
2. Haka fast det breda gula bandet runt dörrhandtaget
3. Se till att trissan hänger ung. mitt på dörren.
4. Stäng dörren.
5. Vid behov kan Du korta draglinorna genom att ta tag i knuten på ena handtagets sidan ( se fig. 2 ) och dra ut en lagom bit av bandet samt göra en knut.
6. Nu kan Du börja träna. Du kan sitta på en stol med ryggen mot dörren eller ansiktet mot dörren eller Du kan stå upp.

*Välj det Din sjukgymnast rekommenderar och utför träningen efter Din sjukgymnasts anvisningar !*

Om Du har svårt att hålla om handtaget använder Du manschetten som Du enkelt låser runt handleden med hjälp av kardborrlåset, ( Fig. 3 )

**Utför alla rörelser sakta, lugnt och avspänt  
Sträck ut ordentligt, låga axlar ! Ryck eller slit inte i linorna !**

*Om Du efter någon tids träning upplever ökad smärta kan det vara tecken på att Du tränar på felaktigt sätt. Avbryt då träningen och kontakta Din sjukgymnast !*

Linorna i Gula Draget kan justeras i längd med hjälp av de blå snabblåsen. Det gör att den även är lämplig för suspensionsövningar av armar och ben.

Så här ändrar Du lätt linorna :

Drag ner det ena snabblåset så långt det går mot handtaget.

Drag i andra linan så att handtaget åker så långt upp som möjligt.

Fäst manschetten som på bilderna intill :

- runt armen eller
- runt fotens vrist.

Fatta i det blå bandlåset och dra det uppåt eller nedåt till lämplig höjd.

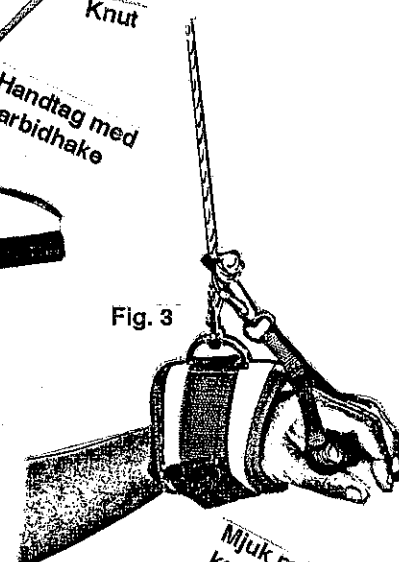
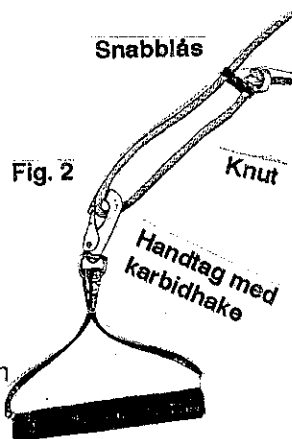
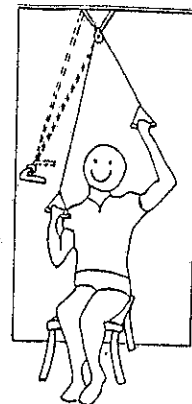
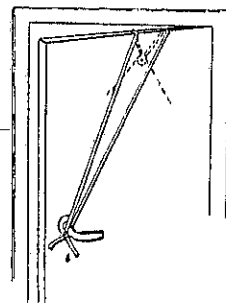


Fig. 3

*Mjuk manschett med kardborriås också fäst med karbidhake. Snabbt att haka av eller sätta på*

