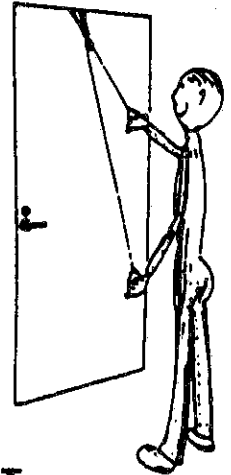
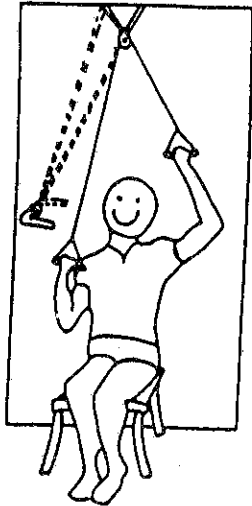


SUSSY och SUSSY RA

Anvisningar och träningstips.

Sussy monteras på en dörr enligt följande:

1. Lägg det breda 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 bandet runt dörrhandtaget.
3. Se till att trissan hänger ung. mitt på dörren.
4. Stäng dörren.
5. Vid behov kan Du justera redskapet så att Du bättre kan ta ut rörelserna, genom att öka eller minska handtagsöglorna eller genom att öka eller korta det breda bandet.
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 REKOMMENDERAT OCH UTFÖR TRÄNINGEN EFTER DIN SJUKGYMNASTS ANVISNINGAR.

Sussy är ett rörelsetränningsredskap för att få igång och mjuka upp muskler och leder som inte fungerar tillfredställande.

Du skall därför utföra rörelserna lugnt och avspänt, men sträck ut ordentligt. Ryck eller slt inte i linorna.

- Försök att ha lika tyngd på fötterna
- Se rakt fram (ej på trissan)
- Låga axlar
- Håll lätt i handtagen

LYCKA TILL ! KOM IHÅG ATT ENDAST REGELBUNDEN TRÄNING GER RESULTAT. FÖLJ DIN SJUKGYMNASTS ANVISNINGAR !

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

Niteo Stavanger AS **ronda**
Alarm og kommunikasjon hjelpemidler

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