



SPINAL ROLL

Bakgrund:

SPINAL ROLL, har sitt ursprung i den Kinesiska läkekonsten. En kinesisk hälsoläkare inom akupunktur och yoga var den som tog fram den första kommersiella varianten.

SPINAL ROLL kan bli Din vän genom att hjälpa Din kropp till självhjälp, när Du känner Dig spänd och upplever "låsnings" längs ryggraden. Genom att använda rullen i ett tidigt skede kan Du undvika allvarliga kedjereaktioner som kan ge komplikationer som t.ex. diskbråck.

Om Du vet att Din rygg har råkat ut för någon skada, om Du har något medfött ryggfel eller om Du har reumatism, rekommenderas Du konsultera Din ortoped, kiropraktor eller annan "ryggexpert" innan Du använder SPINAL ROLL.

Gravida kvinnor avråds att använda SPINAL ROLL.

Funktion:

SPINAL ROLL, avslöjar mycket exakt var längs ryggraden Du har "låsnings" genom att just där känns en smärta – **av övergående natur** -. Du kommer snabbt att märka att ömma punkter förekommer på olika ställen längs ryggraden. Om Du rullar när Du känner Dig besvärsfri känner Du som regel väldigt lite smärta.

SPINAL ROLL, kan Du med fördel använda Dig av för att ställa Din egen diagnos på hur det står till längs Din ryggrad. Ju mer smärta, desto större är behovet av SPINAL ROLL just då. Om Du då använder SPINAL ROLL enligt bruksanvisning, kommer Du att snabbt känna en värmande avspänning och Du kan koncentrera Dina tankar och energi på annat än en ömmande ryggrad.

SPINAL ROLL, åstadkommer en djupverkande massage av ryggmuskulaturen och förbättrar därigenom blodcirkulationen. Detta ökar i sin tur Din arbetskapacitet vilket indirekt stärker ryggmuskulaturen.

SPINAL ROLL, sträcker också ut kotorna på diskar och nervbanor som är lokaliserade längs ryggraden.

Clean Analytical System AB

Adress: Gårdfarivägen 3 532 38 Skara
Telefon: 0511-163 70
Fax: 0511-180 82
E-post: info@casab.se
Hemsida: www.casab.se



Bruksanvisning:

Principen är att Du med SPINAL ROLL bearbetar ryggraden uppifrån nacken ner till länden. **ALDRIG ÅT ANDRA HÅLLET.**

Rulla långsamt och låt SPINAL ROLL få trycka sig djupt in i ryggmuskulaturen - med hjälp av Din egen tyngd - och låt den bearbeta varje punkt. När spänningar i ryggmuskulaturen känns som smärta, ge då denna tid till att försvinna genom att ligga kvar på detta ställe.

Du kommer snabbt att märka att spänningen släpper efter ett litet tag. Andas i djupa andetag - bukandning - då Du känner smärta.

1. Lägg Dig på rygg på en öppen golvyta på ett mjukt - ej halt - underlag.
2. Res knäna till böjt läge. Höj armarna över huvudet och rulla SPINAL ROLL in under nacken som då skall ligga i fördjupningen mitt på SPINAL ROLL.
3. Börja därefter att trycka in SPINAL ROLL under skuldrorna genom att lyfta överkroppen försiktigt med hjälp av magmuskulaturen. Nu skall ryggraden vila i fördjupningen mitt på rullen och rullen kännas fixerad. Låt armarna vila vid sidan av kroppen på golvet.
4. Nu börjar Du att röra Dig över rullen genom att sakta trycka ifrån med Dina böjda ben. Du kan variera med att ha raka ben mellan förflyttningarna om det känns bättre - speciellt när Du kommit ner till svankryggen - rulla långsamt koda för koda.
5. Sök upp ömma punkter längs ryggraden, vila kvar där med djupa andetag tills spänningen släpper. Fortsätt på samma vis längs med hela ryggraden. På slutet kan Du motverka att rullen för snabbt hasar förbi stussen genom att hålla emot med händerna på rullens kortändar.
6. Börja med korta pass om några minuter, när Du blivit vän med SPINAL ROLL kan Du öka dessa pass med upp till 45 minuter.

Viktigt! Rulla alltid från nacken och ned mot stussen.

Clean Analytical System AB

Adress: Gårdfarivägen 3 532 38 Skara
Telefon: 0511-163 70
Fax: 0511-180 82
E-post: info@casab.se
Hemsida: www.casab.se