

Major Grimseth anbefaler hjelpemiddel mot ryggproblemer:

“ALLE TRENINGSROM I FORSVARET BURDE HA MASTERCARE”

“Ved de fleste utdanningsgarnisonene er det i dag helsestudioer med et stort utvalg av treningsapparater. Det burde være en selvfølge at en MASTERCARE også var til stede her, slik at man kunne lære å ta hånd om ryggen, samt strekke ut etter en treningsøkt.

Alle som har hatt vondt i ryggen eller som driver med trening, vet at det er gunstig å tøye ut. Rygg, knær, hofte og nakke er kroppsdeler som ofte er vanskeilig å strekke ut og nettopp derfor har vi generelt mye problemer akkurat der. MASTERCARE er en effektiv løsning på dette problemet. Jeg mener at den er så enkel i bruk at etter en inn-føring, gjør benken seg selv. Man kan selv velge strekkposisjon enten i horisontal, 15° eller 30° hellning.

Fordi MASTERCARE ikke kan vippe mer enn 30° er den helt ufarlig, selv i et treningsstudio. Veggplakaten med rygg-, hofte-, kne- og nakkeøvelser er illustrativ og enkel å bruke. Kun når man har fått en reell skade vil jeg anbefale å først konsultere en lege/fysioterapeut om hvordan MASTERCARE best bør benyttes. Men det er også i disse tilfellene man virkelig kan oppleve dens effektive virkning.

Jeg bruker den selv regelmessig og avslutter alltid økten i helsestudioet med en strekk i MASTERCARE.”

Major Johs. Kjell Grimseth, seksjonssjef FN avd. FO/sanitetsstaben.  
Tidligere landslagstrener for sprintskøyteløperene  
Ådne Søndrås personlige trener