

**Mjuka gärna upp med helkroppsmassage.**

(OBS Vid inledande scanning sträck på dig och håll emot i nackhöjd!)

**A Längre upp i nacken? Prova gärna detta!**

**(Tryck först på HUSET)**

1 MANUAL MODE 2 BASIC 1 3 KNEAD DOWN 4 Tryck pil-upp längst till vänster så att massagen hamnar högst upp i nacken.

5 Vid massage under längre tid komplettera med: Tryck MECHA POINT följt av PART och OK. (massagen tar då på en större yta)

**B (Tryck HUSET)**

1 Tryck på NECK/SHOULDER 2 Välj t.ex. RELAX.

**C Fokus Nacke o skuldror (Tryck HUSET)**

1 Tryck på PART 2 Tryck sedan på NECK FOCUS eller SHOULDER FOCUS.

**D Press uppifrån axlar (Tryck HUSET)**

1 Tryck MANUAL MODE 2 Tryck NECK/SHOULDER 3 Välj bland programmen bl.a. NECK RELAX och UPPERSHOULDER PRESS.

Friskonomen AB Bultgatan 40B, 442 40 Kungälv, www.friskonomen.se info@friskonomen.se

Nacken består av 7 stycken nackkotor och drabbas av olika typer av problem i olika åldrar, vartefter som förutsättningarna i vår ryggrad förändras.   
  
I yngre år drabbas man oftast av nackspärr. I medelåldern dominerar   
utstrålning ner i arm. Senare kan problem uppstå med klämning av nerver p.g.a. förslitningar i ryggraden.  
  
Orsaken till det är företrädesvis diskarna broskskivorna, som sitter mellan kotorna i nacken. De finns där för att vi ska kunna röra på vår ryggrad.

Många är känner spänningar i nacken på grund av bland annat stress, bilkörning, tunga lyft och   
datajobb med mera. Inte sällan går stelheten ut i axlar, armar och övre ryggen.

Våra Massageterapeuter, Kiropraktorer och Naprapater rekommenderar ett specialprogram som behandlar smärta och förebygger att skador förvärras. **OBS** Dock bör man tänka sig för vid skador som t.ex. whiplash, ryggskott, diskbrock eller liknande problem som kan vara en pågående   
inflammation.

Massagen skall upplevas med att smärta avtar och att man upplever ett välbefinnande.

Massageövningar Nacke-Axlar JP-1000