

 **FRISKONOMEN**  
FMI EUROPE AB

# JP-2000

# MASSAGE I VÄRLDSKLASS

Att investera i en massagestol är ett steg på väg mot ökat välbefinnande och en förbättrad hälsa. Regelbunden massage ger smärtlindring och får dig att orka mer.



# FUJIIRYŌKI

## VÅR MISSION

Alla skall må bra och ha ett liv som är smärtfritt.

En del tar en massage då och då för att det är skönt, men visste du att även regelbunden massage har många fördelar? Många studier visar att regelbunden massage har hälsofördelar som ökad blodcirkulation, smärtlindring, samt motverkar stress och ångest. När vi låter kroppen gå ner i varv ger vi den även möjlighet till återhämtning och att läka, med regelbunden massage får du ta del av all nytta och du kommer att märka hur du börjar må bättre.

Produkten i fokus för vårt koncept är det marknadsledande japanska varumärket Fujiiryoki originalet bland massagefåtöljer sedan 1954, och är t.o.m. Certifierad som medicinteknisk utrustning av Japanska Hälsoministeriet.

Med mina 17år som företagsledare har jag samlat ett team med massageterapeuter, kiropraktorer, naprapater, musiker, avslappningspedagoger och mentala tränare. Alla med samma fokus -att alla kunder skall må bra. Vår massagefåtölj erbjuder den hjälp som så många behöver.

**Tillsammans skapar vi de bästa förutsättningarna.**  
Välkommen att kontakta oss.

## VÅRA KÄRNVÄRDEN

KVALITET • KOMPETENS • SERVICE • PÅLITLIGHET • KUNDNÖJDHET



**Glenn Öfverström**

**Friskonomen FMI-Europe**  
Bultgatan 40B • 442 40Kungälv  
031-352 93 80 • 0703-66 74 18  
[www.friskonomen.se](http://www.friskonomen.se)



**FRISKONOMEN**  
FMI EUROPE AB

Fujiiryoki har satt samman den senaste teknologin för att ta fram den bästa massagestolen i världen.

**Fujiiryoki** är en den första massagefåtöljen som byggdes i hela världen 1954 och har 66 års utveckling. Företaget har spridit sin unika "japanska massagestolskultur" från Japan till världen och har bidragit till livsstils-och hälsoförbättring för många människor. Från start har Fujiiryoki utvecklat produkter som svarar på kundernas behov och är alltid i framkant med ny teknologi.

Massagestolen från Fujiiryoki är medicintekniskt certifierad.

- » AI-Teknik (artificiell intelligens)
- » Unik rygg scanning
- » Avancerad stretching
- » Utvecklad fotmassage
- » 35 olika program
- » 86 olika rörelsetyper





# Framtiden är här

## JP-2000- EN REVOLUTION

Ingen annan massagefåtölj kan mäta sig med Fujiiryokis senaste modell JP-2000. Den masserar rygg, säte, nacke, armar, händer, ben, vader och fötter. Tekniken är så utvecklad att massagen kan liknas vid en mänsklig hand. Massagefåtöljen är mycket lätt att navigera för att uppnå just ditt önskemål av massage. Massagen kan ställas in från den mjukaste taktila massagen till djup och hård triggerpunktsmassage.

Som en  
mänsklig  
hand!

### Vad är 5D-AI-mekanism?

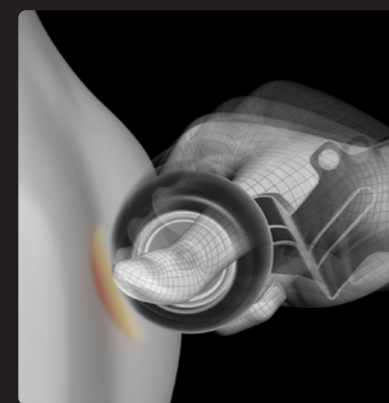
Med AI-tekniken (artificiell intelligens) mäts hårdheten i dina muskler och den optimala massagestyrkan ställs in för ditt nuvarande muskeltillstånd. Den avancerade AI-tekniken kontrollerar alltså din muskelspänning i realtid.

Genom att kontrollera massagerörelserna genom AI-teknik med en ny motor med hög precision, ger då massagefåtöljen långsammare och mjukare behandling på hårda muskelknutar, så att massagen snarare känns som av en mänsklig hand än av mekaniska rörelser. AI-tekniken gör justeringar automatiskt, och tillämpar då lagom kraft för att massera kroppens hårda muskelknutar.

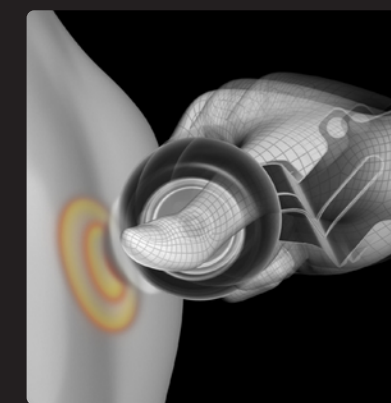
Genom att sedan kombinera olika massagetyper tillsammans med ett brett urval av koncentrerade massage tekniker, erbjuds du 86 olika rörelsetyper, vilket är den högsta i branschen. Med 31 luftkuddar ökar du också blodcirkulationen och mjukar upp hela kroppen, för att motverka den kroppströtthet och stress som drabbar så många i dagens stressade samhälle. Trots många valmöjligheter med automatprogram och specialprogram är det dock mycket enkelt att ställa in den viktiga helkroppsstretchen och den viktiga helkroppsmassagen med några enkla knapptryckningar på en smidig, enkel och tydlig fjärrkontroll med touchfunktion.

### 5D innebär att massagefåtöljen ger:

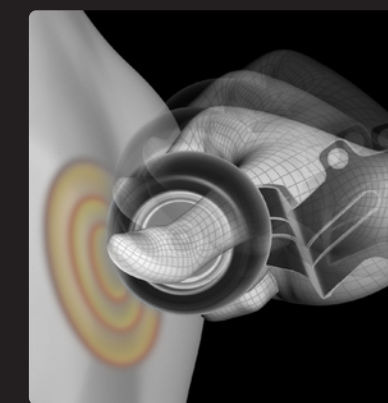
- 1 Knådning och tappingrörelser upp och ned
- 2 Knådning och tappingrörelser vänster och höger
- 3 Knådning och tappingrörelser massage på djupet
- 4 Tempokontroll som vidmakthåller blodcirkulationen.
- 5 Känner av muskelspänningar under behandling.



Mjuk/mild knådning



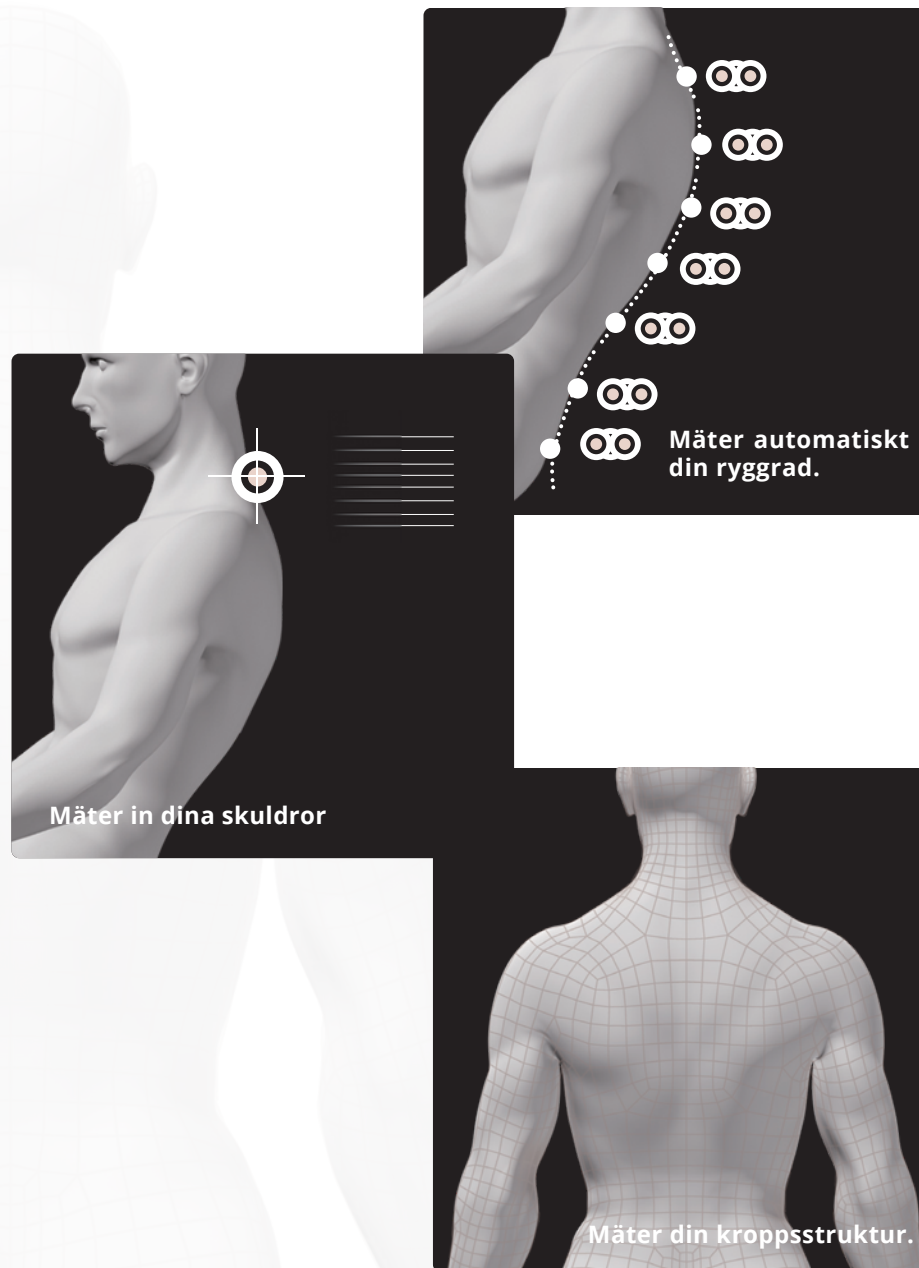
Grundlig knådning



Fast/hård knådning

## 3D-punkt-navigeringssensor

Våra liv har ständigt förändrats över tiden. Idag lider nästan var och en av oss av en fysisk eller psykisk negativ påverkan på kropp och själ, på grund av stress, brist på motion, och att vara framåtböjda över smartphones och datorer. Vi får också dålig blodcirkulation på grund av långvarigt stillasittande eller långvarigt stående arbetsställningar. Eftersom längd, vikt och kroppsform är olika på varje individ, så är massagefåtöljerna utrustade med en unik 3D-punkt-navigerings sensor, som gör det möjligt att skanna av ryggen precis. Därför kan personliga behandlingar tillgodose varje individs specifika behov.



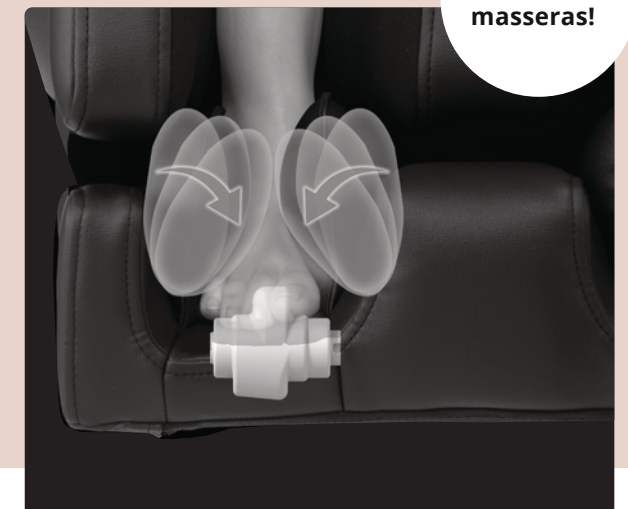
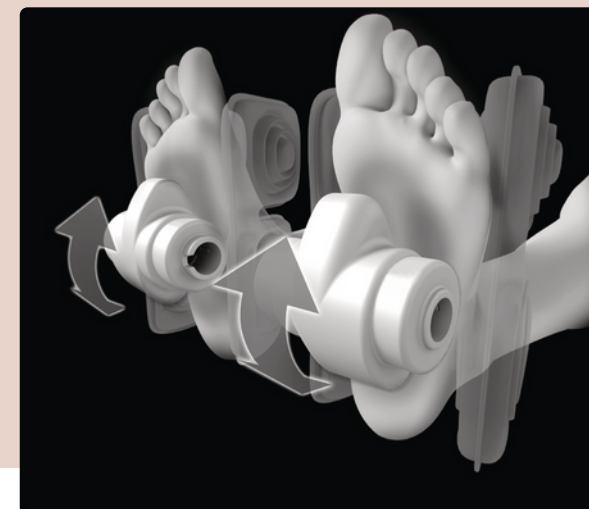
## Zonterapi

Zonterapi utgår ifrån olika punkter på och ovan fötterna. Vissa punkter motsvarar en kroppsdel eller inre organ. Med en pressteknik kan man stimulera en kroppsdel eller organ genom att trycka och pressa på ett visst ställe på foten.

## Fåtöljen som tar hand om dina fötter

Fötterna masseras med vald styrka under fötterna samt med lufttryck ovanför fötterna samt runt vaderna. Många av oss har yrken där vi står eller går på hårda golv. Har man ömma och slitna fötter gör fotmassagen underverk för hela din kropps välmående. Ingen annan massagefåtölj kan erbjuda liknande fotmassage.

Hela foten masseras!





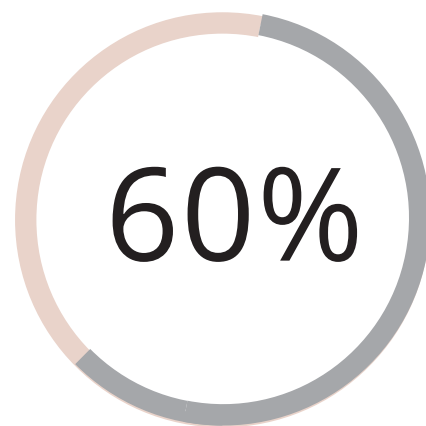
Månadskostnaden för en massagefåtölj motsvarar kostnaden för en enda sjukskrivningsdag.



## Effektiv friskvård ger lönsamma företag

Eftersom många lägger flera timmar på sitt jobb varje dag och dessutom är stressade över sin arbetssituation, är det viktigt att bryta mönster och hitta vägar till återhämtning och avslappning. En välmående personal presterar bättre än en arbetsstyrka som är sliten och stressad.

- » Massagefåtöljen är avdragsgill för friskvård.
- » Arbetsmiljöansvaret tillgodoses enligt AML.



En medicinstudie visar att regelbunden massage minskar kroppssmärta upp till 60%.  
Källa: Dr. H-Goebel. Schmerz klinik, Kiel, Tyskland)

## Vi hittar era behov

**Leverans •Uppstart •Full service  
Garantier •Utbildning •Uppföljning.**

Vi har idag tusentals referenser och våra kunder väljer för det mesta att förnya vårt samarbete allt efter som åren går. Som ny kund har du ett brett register av massagefåtöljer att välja emellan.

Vi hyr ut massagestolar via ett 39 månaders hyresavtal. I detta ingår leverans, uppstart, full service, garantier, utbildning och uppföljning. Vi har också en begagnad marknad med utmärkta massagefåtöljer som alternativ. Vi täcker hela Sverige från norr till söder och delar av Europa där vi har medarbetare nära dig.

Med hjälp av våra massageterapeuter har vi tagit fram manualer som tryggar användningen av er massagefåtölj på bästa sätt.

## Varför massage med massagestol?

- » Massagefåtöljen kan nyttjas av alla
- » Smärtlindrar
- » Mindre stress
- » Mindre sjukskrivningar
- » Mer sparade pengar
- » Ökad koncentrationsförmåga
- » Ökad kreativitet
- » Ökad trivsel



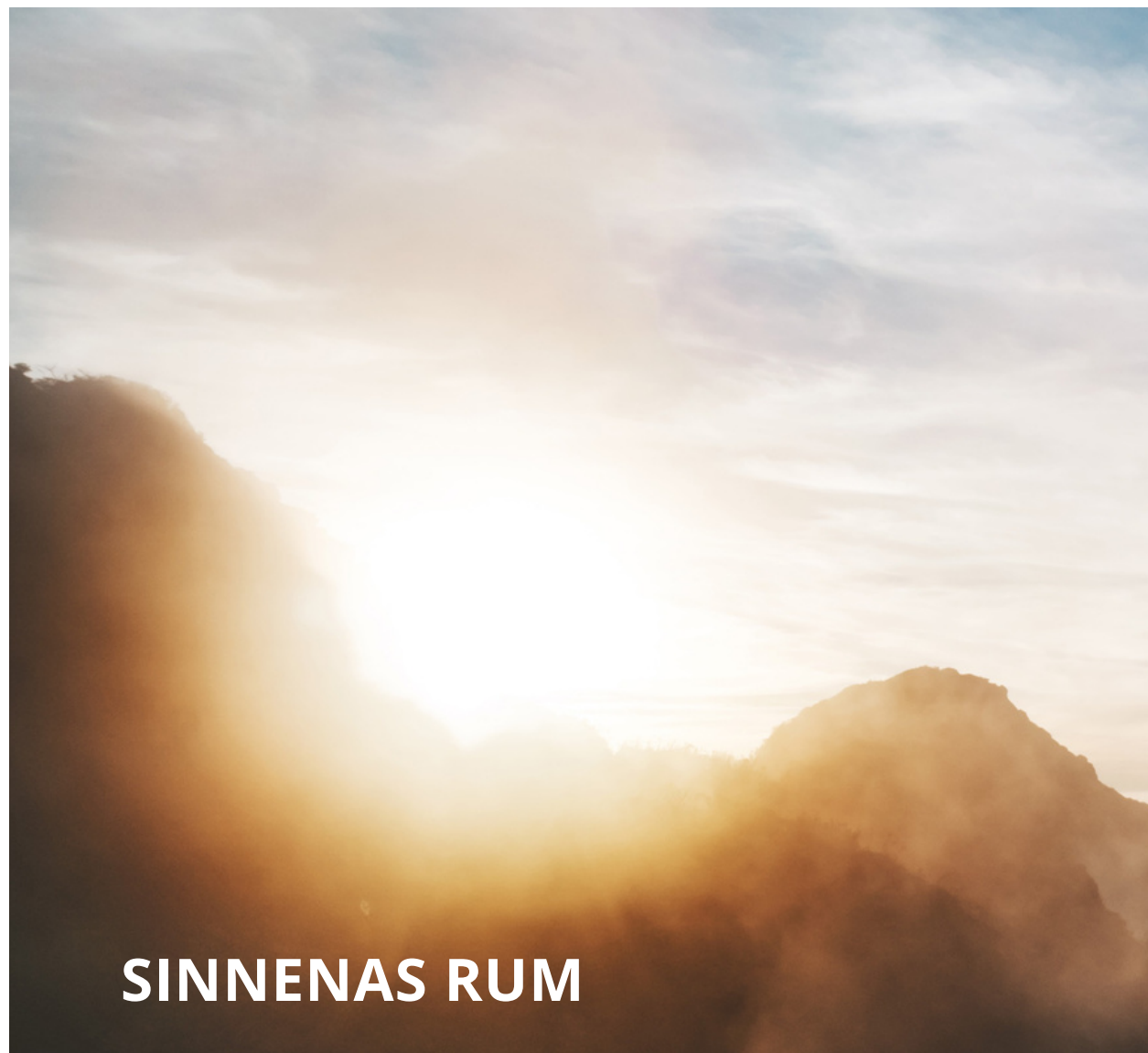
## Najax betalösning

I samarbete med [www.svenskabetalsystem.se](http://www.svenskabetalsystem.se).

Vi kan också leverera massagestolar med betalningslösningar. Najax är en enhet som accepterar alla kontantlösa betalningar och överför data i realtid.

- » Debet-och kreditkort.
- » Mobilbetalningar via Monyx APP.
- » Betala med förladdade kort/nycklar.
- » Contact och Contactless.
- » Swish.





## SINNENAS RUM

# Vi hjälper er att skapa en yta för återhämtning.

Många arbetsplatser har en plats över men ibland kan det vara svårt att se framför sig var stolen ska stå. Vi hjälper er att hitta rummet, ytan eller andra smarta sätt att hitta er återhämtningsoas där kropp och själ kan läka. Med en filt och musik ökar stämningen ytterligare och får dig att slappna av och återhämtas.

### Mental träning och återhämtning med musik.

Vi samarbetar med **Michael Södermalm**, känd mental tränare, inspiratör och författare. Tillsammans arbetar vi med KBT terapeuter som har metoder för mental återhämtning. Vi har också ett samarbete med världsbasisten **Magnus Rosèn** och andra musiker där vi lyfter fram musikens betydelse för återhämtning.

”Som chef var jag lite orolig att massagefåtöljen skulle bli stående och användas då och då som många andra prylar som är vettiga men om de inte används så blir det ju ingen verkstad. Så har det inte blivit här på Nya Varvet! Dels har Friskonomen varit här på flera träffar med personalen, engagerat visat och förklarat hur man ska använda fåtöljen. Vår fåtölj används varje dag och varje rast och är tyvärr bokad för mycket, så vi skulle behöva två fåtöljer. Man upplever att det ger både vila och återhämtning och har man specifika problem i rygg och nacke så får man avlastning av massagen.”

**Enhetschef Irene Göransson**  
Äldreboendet Nya Varvet/Göteborgs Kommun





## Friskonomen i samarbete med den mentale tränaren Michael Södermalm

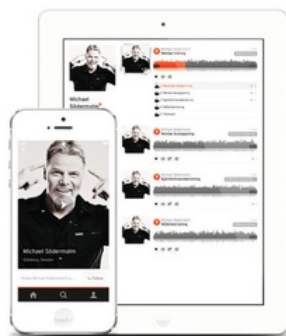
### Vill göra Sverige friskare

Friskvård ligger mig varmt om hjärtat och jag vill gärna vara med och bidra till ett ännu friskare Sverige. Förutom att jag föreläser för olika företag, skolor, kommuner, landsting och idrottsföreningar är jag även aktiv inom olika friskvårdsprojekt. Ett av uppdragen har varit att medverka i Sveriges största friskvårdssatsning – Livsstil i Väst. Det var ett samarbetsprojekt mellan AB Volvo och Västra Götalandsregionen, där målet var att fördubbla antalet långtidsfriska i regionen inom tre år. I detta projekt arbetade jag som coach och löpande utbildat 350hälsocoacher runt om i regionen. Under 30 års tid har jag utbildat och inspirerat hundratusentals människor både i Sverige och utomlands. Dessutom har jag genomfört inspirerande föreläsningar, utbildningar och individuell coachning för hundratals företag och organisationer. Ett annat område för min mentala träning är att jag har coachat många av våra svenska idrottsstjärnor och landslag inför stora mästerskap som till exempel EM, VM och OS.

### Tillsammans hjälper massagefåtöljen och jag dig.

Tack vare min långa erfarenhet och att jag är fysiskt aktiv, vet jag vilken enorm styrka och potential som finns inom var och en av oss. Många människor har en förmåga att tänka både negativt och fel vilket gör att de har en minskad tro på sig själv och på det man kan uppnå. Därför är det viktigt att bli mer medveten om hur mycket dina tankar och känslor påverkar och styr dig och dina prestationer. Genom mental träning blir du bättre på att ta kontroll över dina egna tankar för att må och prestera ännu bättre. Med massagefåtöljen ser vi att återhämtningen tydligt ökar som ett komplement till mina mentala träningsprogram.

**Lycka till, tro på dig själv och njut av din massage och återhämtning.**



Det sitter i huvudet handlar om viljan som drivkraft och visar hur du stärker dig mentalt för att må och prestera ännu bättre. Den går igenom hur du vidgar din trygghetszon, bemästrar din rädsla och skapar självförtroende för att lyckas. Det är en bok som berör och berikar – som kommer att göra skillnad i ditt liv! Den hjälper dig att utnyttja hela din potential och se på dig själv med nya ögon.

Läs mer: [michaelsodermalm.se](http://michaelsodermalm.se)

## Michael Södermalm

**Mental träning är ingen ny metod för att må och prestera bättre. Under årtionden har tusentals vetenskapliga studier visat att regelbunden långsiktig och systematisk mental träning bland annat kan leda till:**

- Förbättrad fysisk och psykisk hälsa
- Minskad stress och bättre sömn
- Jämnare blodtryck och vilopuls
- Ökad självkänsla och ett bättre självförtroende
- Ökat självförverkligande och förbättrad självkänedom
- Ökad koncentrationsförmåga och ett bättre fokus
- Mer positiv attityd och inställning till livet och tillvaron
- Du blir bättre på att styra dina tankar och få ökad kontroll
- Du blir och känner dig lugnare, säkrare och mer trygg
- Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer
- Förbättrade sociala relationer
- Ökade förutsättningar att uppnå sina livsmål
- Ökad fysisk och mental livskvalitet.

## Musik kan hjälpa kroppen att läka

”Hjärnans kemi och förmåga att bearbeta information är så komplex att ett stycke bra musik kan bidra med att göra dig frisk.”  
 Professor Töres Thorell

Frisättningen av dopamin och andra signalsubstanser i hjärnan när vi sjunger eller spelar musik är nämligen så stor att den går att jämföra med den som uppstår vid medicinering. Vid något som kallas ”peak emotion” kan dopaminutsöndringen nå samma halt som vid en total tillfredsställelse.

Tillsammans med vår ”Ambassadör” världsbasisten Magnus Rosén besökte vi Kina 2015.



Magnus Rosén , Bjarne Karlsson och Sunshine Johansson



Där besökte vi kinesiska sjukhus tillsammans med 19 andra svenska företag i en regeringsdelegation ledd av f.d. hälsoministern och 19 andra svenska företag. Svenska företag hade där möjligheten att presentera hälsostrategiska modeller för Kinesiska aktörer.

Inbjudan såg ut så här ”Friskonomen-Europe AB har på ett mycket innovativt och spännande

sätt presenterat Musikterapi och Massage som en effektiv behandlingsmetod grundad på internationell forskning och egen mångårig erfarenhet inom friskvård på olika arbetsplatser i Sverige. Företaget erbjuder medicinskt certifierad utrustning som i samverkan med bas musiken ger brukaren en snabbare läkningsprocess på cellnivå i kroppen”.



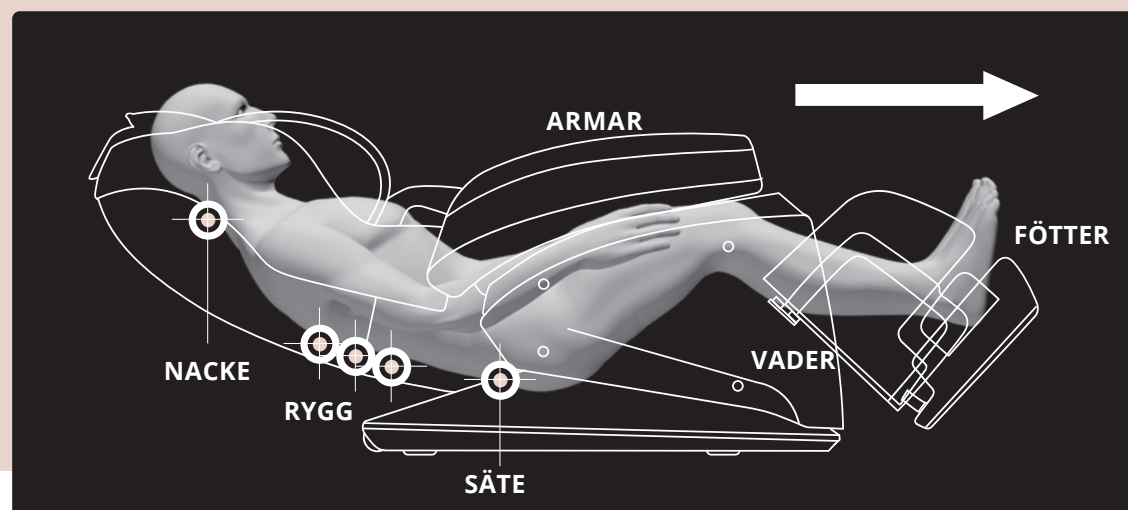
Musiken kopplas ihop med vår Fujiiryoki massagefåtölj för maximal återhämtning fysiskt och psykiskt. Hos varje kund finns vårt dokument med vår QR där du laddar ner musik och mental träning till din mobil.





## Avancerad stretching

Stretching momentet syftar till att förlänga muskler, öka välbefindande och smidighet samt minska träningsvärk. Med JP-2000stretchnings-program uppnår man också effekten av bäcken balansering som våra kropps terapeuter ofta eftersträvar. Målet med denna avancerade stretching är att motverka den stelhet och den försämrade livskvalitet som vår västerländska stillasittande livsstil idag tyvärr orsakar. Man slipper känna sig lika stel i sin vardag, och kan både jobba och träna bättre utan att känna sig lika begränsad av sin eventuella "orörlighet".



## Massage för motionärer och elitidrott

Sedan över tusen år har massage fungerat som en lindrande och förebyggande behandling. Massage mjukar upp muskler och bindväv, ökar blodcirkulation, förbättrar genomblödning och hjälper kroppen att frigöra musklerna från slaggprodukter. Fujiiryoki massagefåtölj används över hela världen av aktiva människor som tränar och tävlar på elitnivå, eller av vardags motionären i sin träning. Massage som återhämtning för ansträngda muskler ger en boost för snabbare återhämtning. Massagen kan avgöra elit utövarens topp resultat eller bibehålla och utveckla träningsresultaten för vardags motionären. Vi på Friskonomen AB har referenser på elitnivå från t.ex travbranschen, friidrott, fotboll, golf, bodybuilding, hästhoppning m.fl. Många gym erbjuder sina kunder högklassig massage genom Fujiiryoki massagefåtöljer bl. a inom gym kedjorna Nordic Wellness och STC Training Club.



Olle Alse'n från Gävle.



Royne Zetterman



## Referenser

Med Fujiiryoki massagefåtöljer så hjälper vi våra kunder i de flesta branscher att ta hand om sin personal både med fysik-och mental återhämtning. Här följer några av alla våra referenser.



- Renova AB Göteborg
- Sahlgrenska Sjukhuset
- Södertälje Hemtjänst
- Ambulansen Filipstad
- Hotell Live Malmö
- Äldreomsorger Göteborg
- Asfalt AB Göteborg
- Skolor i bl.a Malmö Kommun
- Spårvägen Göteborg
- Stena Line
- Ragn-Sells
- Svenska Padelförbundet
- Mercedes Benz
- Örebro Sjukhus
- Östra Sjukhuset
- Sats HK
- Byggnads Väst
- Skistar
- Ytskyddsgruppen
- Kaeser Kompressorer
- Höör Kommun
- Karolinska sjukhuset
- Polisen Göteborg
- Strand FysioGym Boden
- Nordic Wellnes

## Medicinska referenser



På ålderns höst har min kropp blivit allt stelare efter mångårigt yrkes utförande som ekonomiansvarig. Min nacke och ländrygg ger mig nu nästan outhärdliga smärtor. Massagefåtöljen tar omedelbart bort den akuta smärtan. Jag sover nu gott på nätterna och orkar med min vardag på tack vare daglig behandling av massagefåtöljen.

**Agneta Wilhelmson**



Jag har en medfödd CP-skada och har dagliga anfall av kraftiga kramper. Massagefåtöljen stimulerar hela min kropp och gör så att jag kan slappna av. Massagefåtöljen hindrar helt enkel mina kramper att utlösas. Jag använder massagefåtöljen dagligen då den gör så att jag även kan fungera i vardagen med mindre kramper. Min sömn och kost har också förbättrats avsevärt.

**Jonas Samuelsson**



Jag lider av kroniskt smärtsyndrom, fibromyalgi och kramper i musklerna. Jag har ätit mycket starka värktabletter, max dos akut i fem år. Målet var att få ned värktabletterna. Jag startade med massagefåtöljen morgon och kväll 30-60minuter i ett halvt år. Jag började försiktigt. Efterhand ökades styrkan. Den första förbättringen var att sömnen blev bättre utan att vakna av smärta. Idag använder jag massagefåtöljen vid behov framför allt när mina muskler krampar. Det bästa är att jag kan använda stolen när behovet finns dag som natt. Jag kan nu sköta mitt arbete och min vardag har förvandlats till ett liv värt att leva. Värktabletterna har jag nu lyckats få bort.

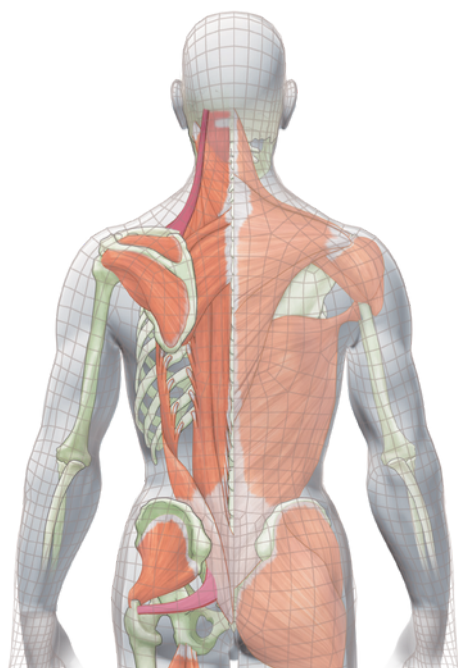
**Susanne Jakobsson**



Jag har haft diagnosen Muskel fibromyalgi sedan 1985 och senare kom även Psoriasis Artrit. Jag har ätit starka värktabletter för att klara vardagen. Till slut blev jag fånge i min egen kropp. Jag kunde knappt gå. Den 15december 2019kom förändringen i form av en Fujiiryoki massagefåtölj. Det var vändpunkten i mitt liv. Idag 8 månader senare kan jag gå utan hjälpmedel. De starkaste värktabletter tablettarna jag äter är Alvedon. Jag vågar gå ut och gå utan att vara rädd för att ramla omkull och bli liggande. Jag har fått tillbaka min frihet. Jag kan till och med klippa gräset och spola altanen med högtrycksvätten. Jag kan klä på mig själv och jag städar mitt hus utan hjälp från hemtjänsten. Nu kan jag sätta mig i min vanliga bil och köra iväg när jag känner för det. Massagefåtöljen startade upp en process i min kropp. I början mårde jag illa, musklerna var ömma men jag märkte att det gjorde verkan. Mitt psyke blev bättre. Jag var inte grinig och trött längre, utan kände en positiv energi i kroppen. Mitt immunförsvar blev bättre för massagen satte igång krigarna i kroppen. Jag mår så bra nu. Tänk att få säga det igen när mina vänner frågar mig hur jag mår. Jag mår bra! Mitt liv har blivit så mycket bättre. Min sjukdom finns kvar, men nu slipper jag den molande värken.

**Gun-Britt Larsson**

## Fascia (Bindväv)



## Ny spännande forskning

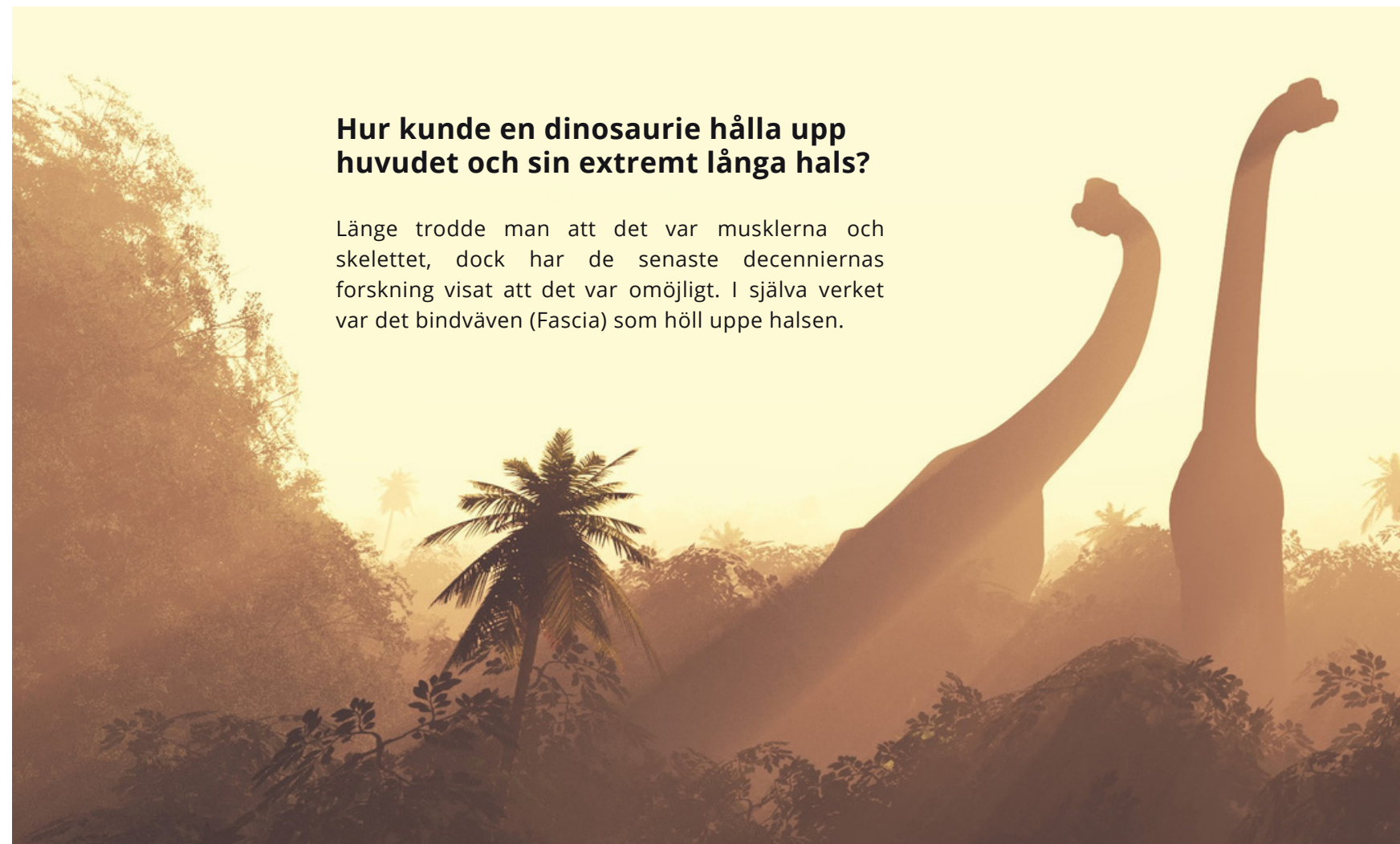
Fascia d.v.s kroppens bindväv är vår kroppens största organ, och binder ihop allt i vår kropp. Alla våra muskler, ben, organ och celler är insvept i den som ett rutnät. Den har mycket stor påverkan på hela vår rörelseapparat, likaväl som på vårt emotionella liv. Det senaste decenniets forskning har visat hur viktig bindväven är för att förstå olika smärttillstånd och hur man behandlar dessa.

Bindväven har cellminnen och skickar smärtsignaler 7-10ggr snabbare till hjärnan än våra muskler, och bör därför hållas mjuk och elastisk. Man har upptäckt att stel och stram (ihop klibbad) bindväv är orsaken till mycket onödigt värk. En försämrad funktion genom dålig rörlighet och blodcirkulation kan ge besvärliga smärttillstånd som är svåra att komma ur.

Den djupgående massagen frigör spänningar i bindväven genom att massagerullarna både har så kallad tappning och snabba vibrationer. Hemligheten med massagen är att man kommer in på djupet av bindväven. Då behandlas hårda sättningar i hårda och stela områden. Ganska ofta börjar man med en mjuk massage som behandlar just bindväven som man nu upptäckt är orsaken till mycket onödigt värk. Ett bra exempel på hur den djupgående massagen verkar i vår massagefåtölj är att fler kunder med kronisk smärta bl.a. fibromyalgi, idag nästan är smärtlindrade och slipper smärtstillande mediciner

## Hur kunde en dinosaurie hålla upp huvudet och sin extremt långa hals?

Länge trodde man att det var musklerna och skelettet, dock har de senaste decenniernas forskning visat att det var omöjligt. I själva verket var det bindväven (Fascia) som höll upp halsen.



## Stel Fascia (Bindväv) orsakar smärta

Bindvävs forskningen visar hur hela kroppen hänger ihop och att smärtan ofta uppstår av obalans i bäckenet. Man får då ofta en sned belastning. Detta ger en hård muskel, spänningar i bindväven och stela leder som ger oanade smärtsymtom på de mest oanade ställena. Man vet att många smärtsymtom såsom t.ex. musarm, nackont, falsk ischias, fram och baksida ben mm ofta utgår från bäckenet.

Om man besöker osteopat Christophe Scaturro så börjar han alltid sin behandling med att titta på sin stående patient hur kroppshållningen ser ut. Om han där ser en snedbelastning gör han en bäcken korrigerande, så därför rekommenderar vi att man vid ömmande triggerpunkter först använder hel kroppens stretch programmet som både stretchar ut kroppen och gör en mjuk bäcken korrigerande, innan man påbörjar sin triggerpunkts behandling.

En spänd kropp med en ihopklibbad bindväv åsamkar också huvudvärk, trötthet, nedstämdhet, orkeslöshet mm. Att använda Fujiiryoki massagefåtölj garanterar smärtlindring, och vi har tusentals exempel jorden runt som känt en positiv effekt av massagen och fått ett friskare liv.



”Jag rekommenderar starkt dessa massagefåtöljer till alla som vill förbättra sin hälsa.”

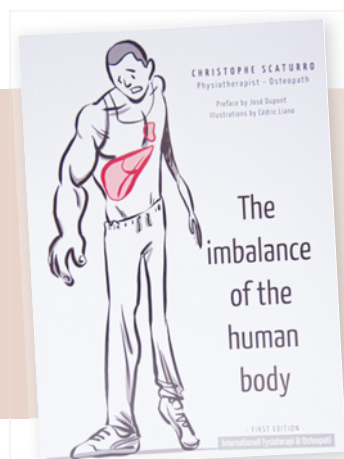
**Christophe Scaturro •Fysioterapeut /Osteopat**

Idag lider nästan var och en av oss av en fysisk eller psykisk negativ påverkan på grund av stress, brist på motion och långvarigt stillasittande vilket bl.a. annat ger dålig blodcirkulation, stela muskler och fastklibbad bindväv.

Fujiiryokis massagefåtölj har ofta hjälpt mig att behandla patienter i akuta situationer, såsom nackspärr (torticollis), ländryggssmärta och ischias. Den har också blivit mitt favorit terapeutiska verktyg för att balansera bäckenet, förlänga och stretcha hela ryggraden. Den erbjuder oändliga terapeutiska alternativ.

Massagefåtöljen är utrustad med en unik 3D-punkt-navigeringssensor som gör det möjligt att skanna och mäta av ryggen för varje individ ytterst noggrant. Därför kan personliga behandlingar tillgodose varje individs specifika behov.

Fujiiryoki massagefåtölj garanterar komfort så att massagen känns så mänskligt som möjligt. Massagefåtöljen erbjuder även triggerpunkt behandling och djup vävnads massage som mjukar upp den viktiga bindväven, som om den är stel ger mycket smärta för individen. Som osteopat, ser jag kroppen som en helhet och mitt intresse för denna struktur och funktion har stadigt ökat. Speciellt, eftersom det har bevisats att det finns 10 gånger fler smärtsignaler i bindväven än i våra muskler och att kommunikationen i fascian är 15gånger snabbare än i nervsystemet!



Miss inte Christophes bok:  
**The imbalance of the human body**  
Finns även på svenska och kan beställas genom Friskonomen AB.



Massagefåtöljen har också ett unik helkroppstretch program som gör det möjligt att också bibehålla denna bindväv mjuk och elastisk. Bäckenet har en central roll i vår postural balans, eftersom det utgör basen av ryggraden, men också för att de nedre extremiteterna är kopplade dit. Dragkraften i benen lindrar de så kallade sakroiliaka lederna som förenar korsbenet (os sacrum) med höftbenen. Detta balanserar bäckenet och jag har ofta märkt betydande förbättring i ländryggen efteråt. Dessa behandlingar kombineras också med olika luft massage program för att öka blodcirkulationen, eliminera trötthet och lindra smärta i hela kroppen.

**Jag rekommenderar starkt dessa massagefåtöljer till alla som vill förbättra sin hälsa.**

**Christophe Scaturro**

# Fujiiryoki massagefåtöljer klarar den tuffa triggerpunktsbehandlingen!

Vi upplever alla ibland en specifik smärta där det strålar exempelvis upp i nacke eller ned i benen. När man gått för länge med stela muskler på grund av muskeln utsätts för ett ensidigt, statiskt arbete under en längre tid eller att muskeln plötsligt utsätts för överansträngning.

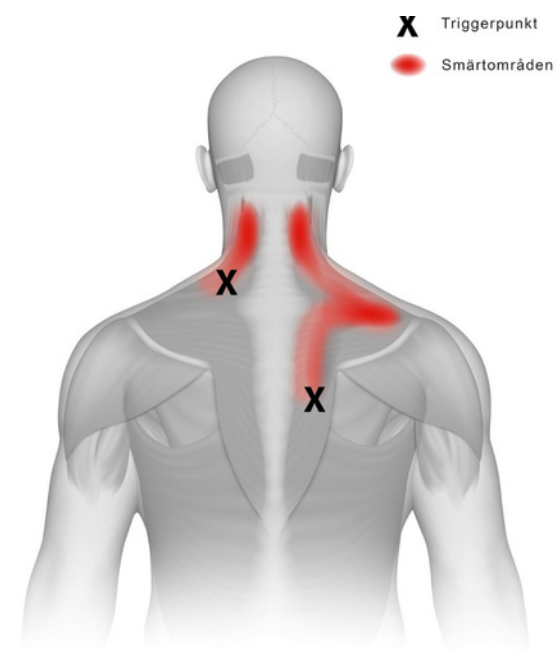
Muskelsmärta uppstår oftast mitt på muskeln. Ganska ofta upplevs smärta i bröstryggen precis under skulderbladen men kan även uppstå på andra muskler i kroppen. När nerverna ansluter till muskeln för att stimulera muskeln kan den hamna i ett statiskt värkande läge. Precis i den punkten där nerven aktiverar muskelfibern får muskeln extra mycket påfrestande än i andra muskler med samma förhållande, och det är troligen därför som muskelknutorna oftast uppstår precis där som de motoriska nerverna ansluter till muskelfibrerna. Man kan uppleva en knuta eller ett specifikt område med distinkt kronisk värk. Detta orsakar trötthet då hela kroppen påverkas.

Den enda kända behandlingen för att få loss Triggerpunkter är att under en längre tid behandla just den muskeln som har besvär av detta. Med vår massagefåtölj kan du ställa in massagen så att den just bara masserar Triggerpunkten. Vid större besvär kanske upprepade behandlingar 5-10 gånger. Med de unika egenskaperna hos massagefåtöljen kan man justera styrkan på massagen så den passar all behandling av just detta besvär.

## Triggerpunkter (muskelnutor)

"Jag kan spåra besvären av musarm, ichias, nacksmärta, huvudvärk eller annan oförklarlig punktsmärta då vi ser fantastiska resultat av Triggerpunktsbehandling just med Fujiiryooki massagefåtölj."

**Massageterapeut** Glenn Ljunggren



## Trygg och säker massage

### Friskonomen använder Barrier Tech

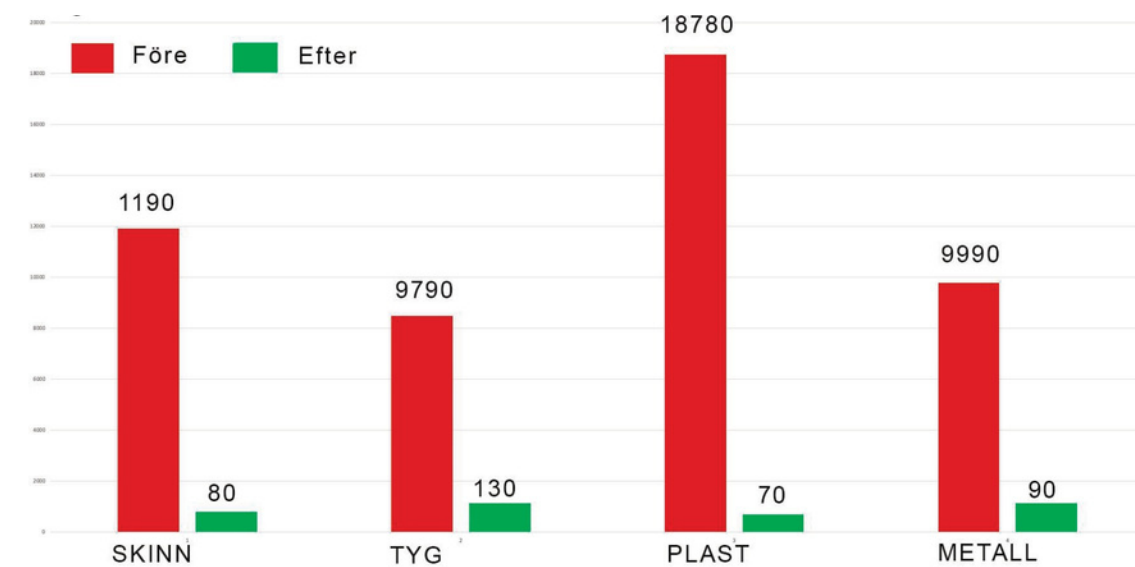
Friskonomen har en rengörings policy där vi garanterar säker användning mot bakterier och virus vid rätt skötsel. Vi levererar ett första rengöringskit vid leverans, fylld sprayflaska för rengöring av massagefåtöljen. Handdesinfektion beställs separat. Vi är också återförsäljare för produkten där vi leverar mot beställning från oss.

- » Produkten ger långvarigt skydd i motsats till alkoholbaserad desinfektion, som efter användning inte lämnar något skydd mot nya bakterier eller virus.
- » Produkten är alkoholfri och skonsam mot huden (PH-neutral).
- » Effektiv mot resistent bakterier och patogena virus.
- » Förhindrar infektion från sår. Effektiv sårhäkning.
- » Mild mot huden. Ger ingen risk för atopiskt eksem som alkoholbaserad desinfektion kan göra.
- » Skonsam mot alla material. Inte frätande.

## Studie utförd av Friskonomen

### RLU (Relative Light Unit)

Kort kan det beskrivas att värden under RLU 300 innebär att man kan tillreda mat på ytan. I våra egna tester på massagestolar upptäcker vi ca 12000RLU efter normal användning. Efter behandlingen når vi ned till ca 80 RLU.



### TESTER

Dokumentation: EN1276, EN1650, EN1500, EN13624, EN13727

Produkten testas för närvarande i enlighet med EN 14476 mot Covid-19.

### DOKUMENTATION

Vårt innehåll finns på listor som rekommenderas av WHO och ISID, bland andra.





”En powernap ger motsvarande två till tre timmars förlorad nattsömn åter.”

**Ursula Johansson**

Stress och sömnföreläsare

## Massage lindrar stress

Massage hjälper inte bara mot stela och onda muskler. Det är också avslappnande och lugnande för den som är stressad och behöver koppla av.

Massage aktiverar ett specifikt hjärnområde som är kopplat till glädje och välbehag, massage upplevs som belönande och behaglig. Det aktuella hjärnområdet är involverat i regleringen av känslor och har ett stort antal morfinreceptorer och aktiveras vid kroppens egen frisättning av endorfin.

**Är du stressad kan det leda till ökad produktion av Noradrenalin och Kortisol. Detta leder bland annat till:**

- » Ökad risk för infarkt och blodpropp, Sömnstörningar.
- » Minskad produktion av könshormoner.
- » Försvagat immunförsvar, Diabetes, Övervikt.
- » Huvudvärk och stel nacke.
- » Muskelsmärta/stelhet i muskler, Svullna körtlar.
- » Försämrat minne, Depression, Aggressivitet.

**Enligt stressinstitutet i Göteborg**

- » 70% av patienterna är kvinnor.
- » Medelålder 42år.
- » De flesta har fast arbete och familj.
- » De flesta upplever att de har brist på tid.
- » De flesta lider av insomni

## Konsten att sova hela natten

Det är många som sliter med sömnproblem. En del har svårt att somna in på kvällen. Då kan fasta rutiner vara till hjälp. Undvik stimulerande drycker och tung mat, och se till att sovrummet är lagom svalt. Andra har svårt att kontrollera sin kropp. Du har en känsla av att du måste röra på dig och det sticker i benen. Det kallas till och med för restless leg syndrom och är faktiskt ganska vanligt.

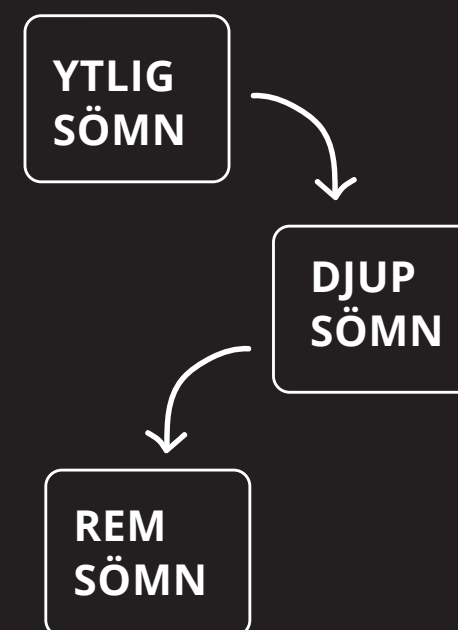
Oavsett anledningen tillatt du inte kan sova brukar massage vara till hjälp. Den kan få benen att slappna av. Stressen flyter bort och du blir lugnare. Muskler som jobbat hårt blir mjuka och slappa, precis vad som behövs för att sova.

### Sönnen delas grovt sett in i tre faser:

Ytlig sömn, djupsömn och REM sömn. Normalt sover vi sju till åtta timmar per natt. Sönnen går i cykler där sönnens djup varierar. En normal natt hinner vi med 4 sömn cykler. Ungefär halva nattsönnen består av ytlig sömn, en fjärdedel är djupsömn och en fjärdedel REM sömn.

” Vid lätt till medelsvår sömnbrist är det relativt sett främst den ytliga sönnen och REM sönnen som drabbas. Djupsönnen påverkas i relativt mindre omfattning. Det omvända gäller när man tar igen sömnbristen. Då ökar både den ytliga sönnen och REM sönnen snabbare och kraftigare än djupsönnen. Men efter svår sömnbrist måste djupsönnen kompenseras först. ”

**Läkemedels världen 2017**



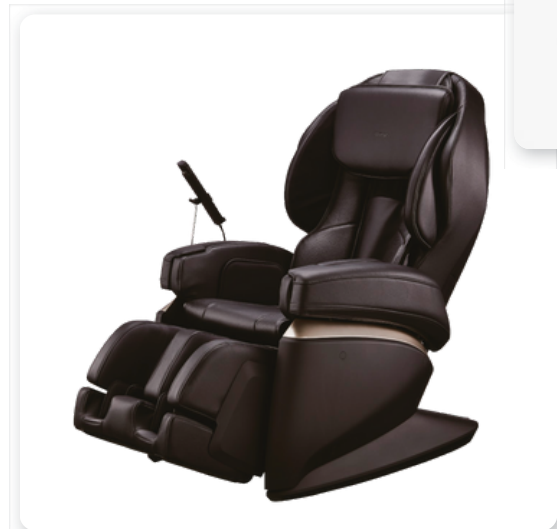




Mörk-Beige



Beige



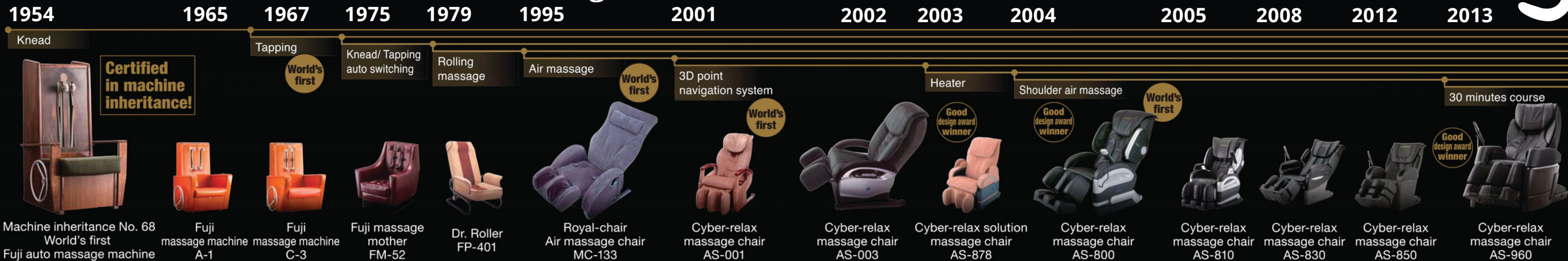
Svart

- » Vikt 78 kilo
- » Bredd 78cm
- » Liggande 205cm

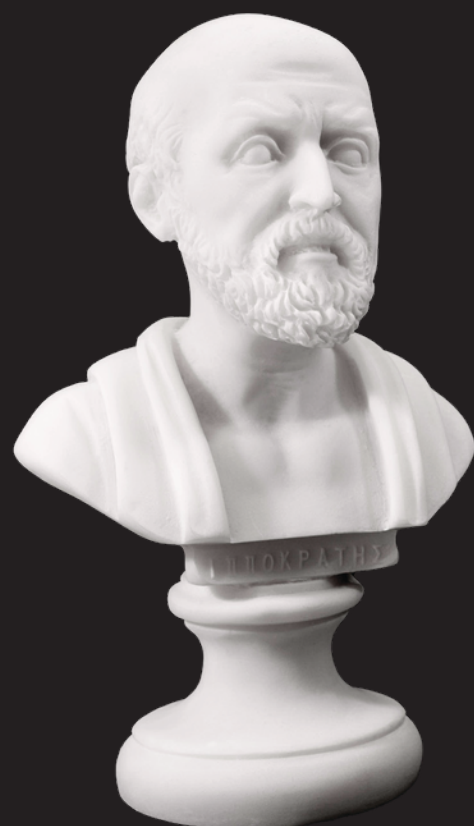


Fujiiryoki fortsätter utveckla stolar varje år.

## Fujiiryoki med mer än 66 års utveckling.







”Det är visserligen berömvärdt  
att hjälpa de sjuka att bli friska,  
men lika berömvärdt att hjälpa  
de friska att bevara sin hälsa”.

Hippokrates, 400f.kr



Kontakta gärna oss för en demonstration:  
Friskonomen FMI-Europe

•Bultgatan 40B  
•442 40Kungälv  
031-35293 80  
0703-66 74 18  
[www.friskonomen.se](http://www.friskonomen.se)



Globala referenser



Hållbarhet



RoHS-Certifierad  
EU-direktiv  
2002/95/EG



Medicin teknisk  
certifiering



Samarbete med  
Västsvenska  
Handelskammaren