

Floor-Tec Norge AS

Hvorfor bruke **Mastercare** 4-5 minutter daglig forebyggende når man ikke har ryggglidelser?
Man må ikke nødvendigvis ha vondt i ryggen for å bruke ryggbenken.

1. Man får en bedre holdning. Man forebygger risikoen for å bli lut i ryggen.
2. Slitasjen i alle ledd blir mindre.
3. Leddene får økt tilførsel av næringsstoffer og avfallsstoffene transporteres bort.
4. Man øker blodsirkulasjonen og får mer oksygen til hjernen når man ligger på benken med hodet nedover i 15 graders vinkel. Hjernen er kroppens største oksygenforbruker.
5. Det gjør godt med en 4-5 minutters minipause. Man stresser ned og får mer overskudd til dagens oppgaver.
6. Man forebygger mulig blodtrykkssykdom.
7. Strekking ved hjelp av tyngdekraften kan anses å være en betydelig behandlingsmetode for trening og rehabilitering av blodsirkulasjonen.
8. Man forebygger risikoen for mulige ryggglidelser.

Floor-Tec Norge AS
Løxaveien 15
Postboks 57
1309 Rud
67174600
www.floortec.no
floortec@online.no

Rud 10.10.2014