

RYGSMERTER

– OG OM HVORDAN DE UNDGÅS

De fleste mennesker tillbringer mere og mere tid i siddende stillinger, f.eks. på arbejde, i bilen eller foran fjernsynet. Desværre sidder vi tit i stillinger, som udsætter ryggen for en unormal høj belastning. Det fører ofte til rygsmerter. Det kan igen give hovedpine og smerter i nakken.

Ryggenes naturlige facon er lettere S-formet, og det er meget vigtigt at denne S-kurve opretholdes, – også når man sidder ned. Forkert siddestilling betyder øget tryk på rygsøjlen og forøget risiko for rygproblemer.



HER: SIDDENDE STILLINGER DER GIVER UNORMAL HØJ BELASTNING OG DERMED RYGSMERTER.



HER: KORREKTE STILLINGER – UDEN BELASTNING – DER BEVARER RYGGENS NATURLIGE S-KURVE.

SPINA-BAC®

RYGGENS REDNING

SPINA-BAC er udviklet i Sverige med hjælp fra ortopædiske specialister.

LET AT BRUGE...LET AT BÆRE...

SPINA-BAC kan bruges når du sidder hjemme, i bilen, på arbejde, på rejse o.s.v.

**PAS PÅ DIN RYG
– BRUG SPINA-BAC –**



SPINA-BAC®

– VEJEN TIL EN GOD RYG

Rygskader og rygsmerter kan og skal undgås. Hjælpen er en **SPINA-BAC** rygstøtte. **SPINA-BAC** er udviklet i Sverige i samarbejde med professionelle rygspecialister. **SPINA-BAC** har fået succes verden over, da den effektivt forebygger rygsmerter. Folk som bruger **SPINA-BAC** er meget begejstrede for den komfort **SPINA-BAC** giver, og specialisterne roser **SPINA-BAC**.

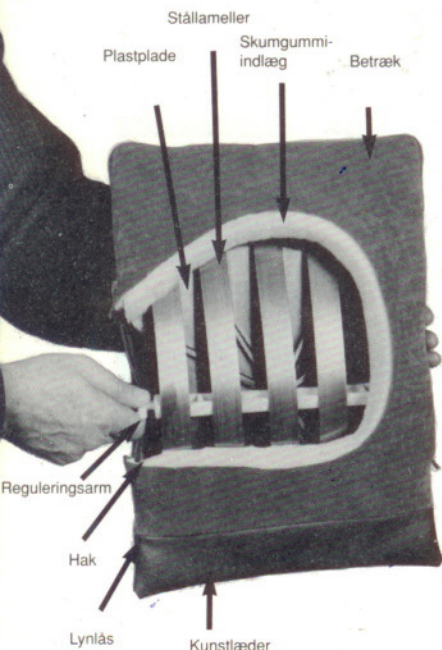
JUSTER SPINA-BAC TIL DIN EGEN RYG

1. Luk lynlåsen op i begge sider af din SPINA-BAC. Tag fat i reguleringsarmen med begge hænder og drej 90°. Armen vil nu stå vandret ud fra plastpladen. Check at den runde del på armen er placeret i midterhakket på hver side af pladen.
2. Placer din SPINA-BAC i en stol, sæt dig ned og prøv om indstillingen passer.
3. Hvis du føler, at du har behov for at justere SPINA-BAC så den passer bedre til netop din rygkurve, kan du finjustere således: Flyt reguleringsarmen opad eller nedad og placer den i et af de andre to hak på pladen. Herved flyttes det højeste punkt på S-kurven højere op eller længere ned på din SPINA-BAC. Hvis du føler at S-kurven er for høj til at være behagelig, skal du blot dreje reguleringsarmen ned, så den bliver parallel med bagpladen. Derved bliver din SPINA-BAC mere flad.
4. Når din SPINA-BAC er behageligt justeret til din rygkurve, kan du bruge den overalt.

LET AT BÆRE



LET AT JUSTERE



Betrækket er lavet af imiteret ruskind med kunstlæderforstærkning foruden. Der er en 2-vejs lynlås, som gør det let at få fat i reguleringsarmen og let at fjerne betrækket, når det skal vaskes. Betrækket kan vaskes i håndvarmt vand og lufttørres.

SPINA-BAC fås i 4 farver:

- blå
- sort
- brun og
- grøn

SPINA-BAC fås i 2 modeller:

- med remme
- uden remme

SPINA-BAC er et svensk produkt. Internationalt patenteret.

