

■ tarsus ■

MANUAL

BORDSMASSAGESET



VÄLKOMMEN SOM ÄGARE TILL ETT TARSUS BORDSMASSAGESET!

Vårt mål är att du som användare ska uppleva att Tarsus produkter underlättar ditt arbete och främjar en god arbetsmiljö.

Om ett problem skulle uppstå är du alltid välkommen att kontakta oss, så att vi på bästa sätt kan avhjälpa problemet.

Vi ber er noggrant läsa igenom manualen, så att ni ska kunna använda bordssetet på bästa sätt.

Personalen på Tarsus

DYNOR

För längsta livslängd, se till att inga vassa föremål skär sönder tyget på dynorna och att träskiva och aluminiumramen inte överbelastas.

RENGÖRING

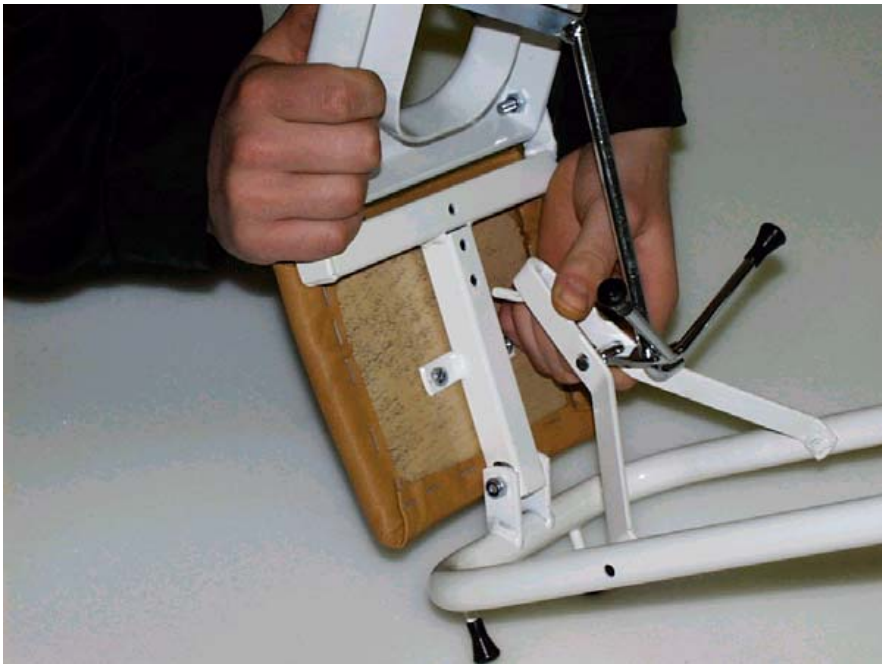
Konstlädret rengörs med vanlig tvållösning (tvål & vatten). Man ska vara noga med att torka torrt efteråt. Behöver man desinficera kan man använda sig av en svag spritlösning (alltför stark spritlösning torkar ut konstlädret alltför snabbt och förkortar dess livslängd). Ytdesinfektion finns att köpa på Apoteket. Efter desinficering, torka av med tvållösning och avsluta med att torka ordentligt torrt.

UPPFÄLLNING AV BÄNK UTAN HUVUDSTÖD

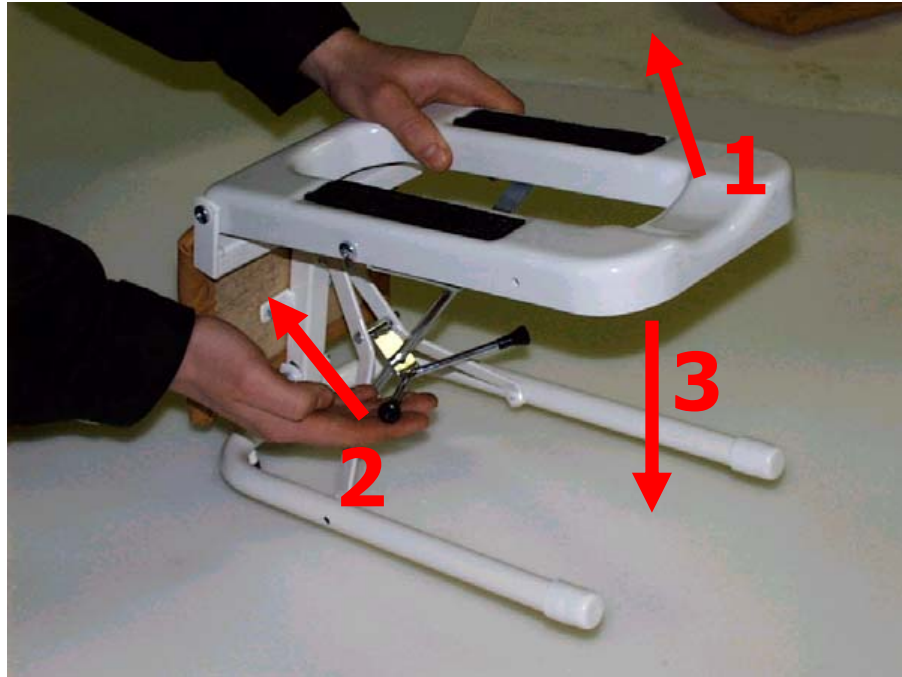
1. Lyft huvudstödsramen uppåt.



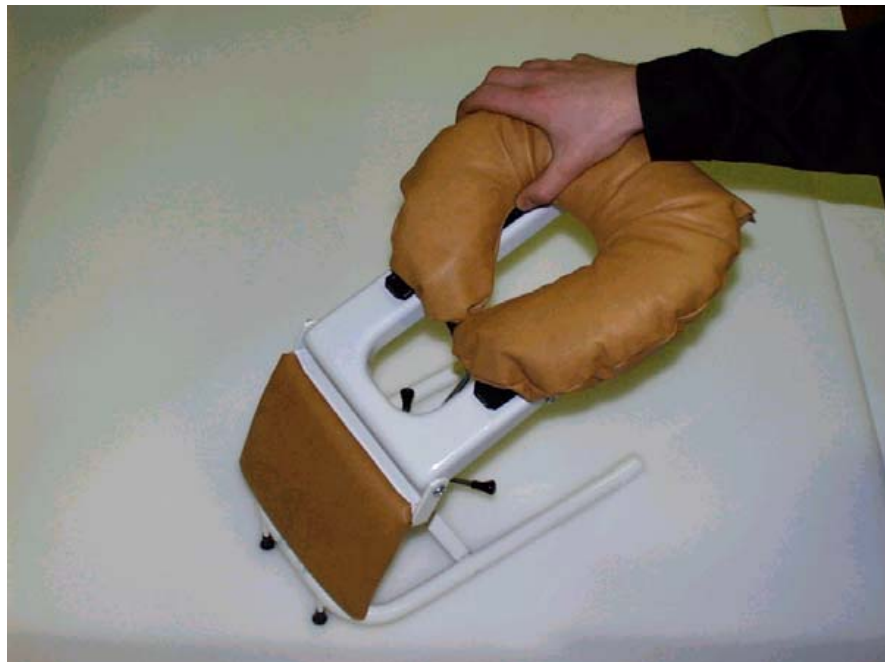
2. Placera bygellåset i önskat håll, beroende på önskad vinkel på bröstplattan.



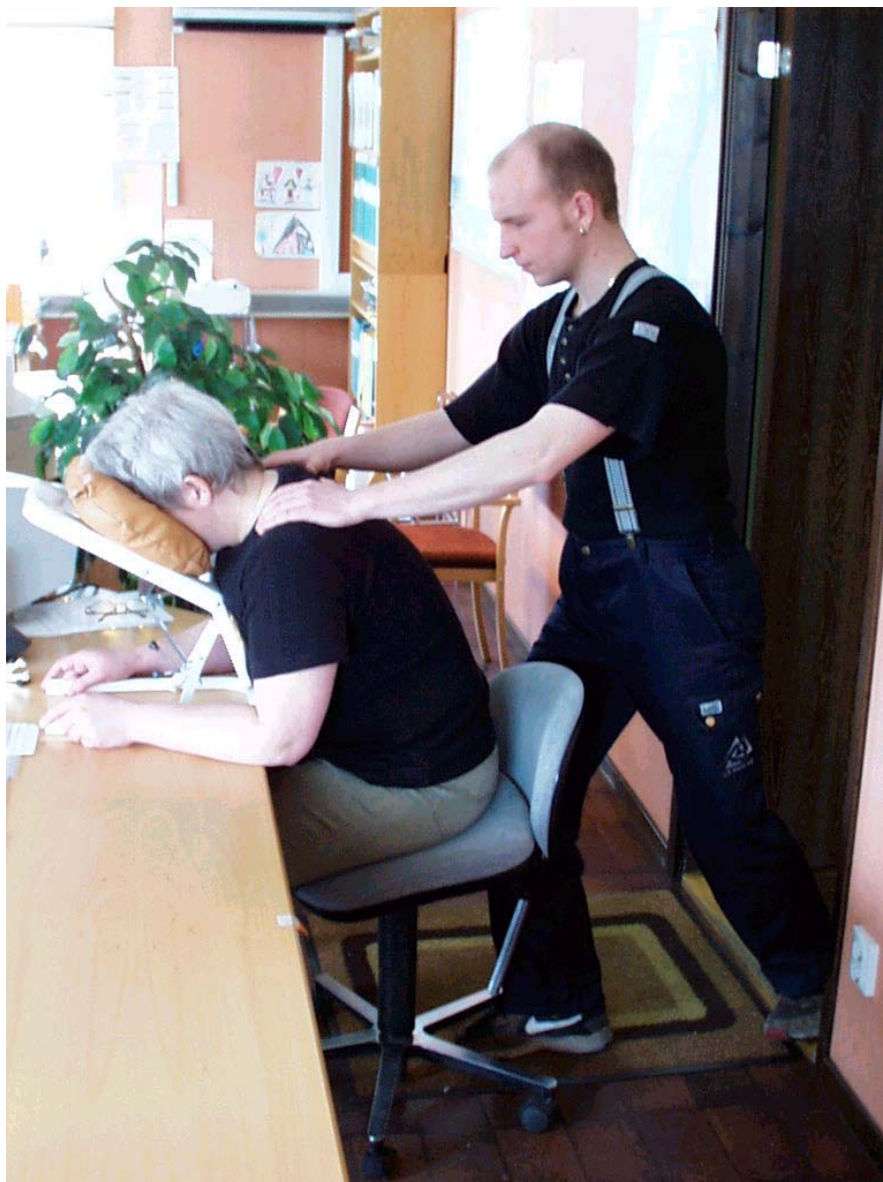
3. Ställ in huvudstödet i önskad vinkel. Vid höjning, lyft huvudstödet uppåt (1), vid sänkning lyft bricklåsningen uppåt (2) och för huvudstödet nedåt (3).



4. Placera den flyttbara huvudkudden till önskat läge på huvudstödet.



5. Patienten ska sitta vid ett bord med bröstet vilande mot bröstplattan och huvudet vilande i huvudkudden. Justera bordsmassageaset enligt punkterna 1-4 ovan, tills patienten hittar ett avslappnat läge. Se också till att hitta en god arbetsställning åt dig som massör. Försök att stå med rak rygg med naturlig svank och böjda ben, typ fäktarställning.



6. Ihopfällning: lägg bordsmassagesetet upp och ner. Lyft loss bygellåset från hålet. Lyft bricklåsningen och vinkla huvudstödet maximalt. Fäll därefter försiktigt ihop bordsmassagesetet **(OBS! Var försiktig så att du inte klämmer fingrarna!)**

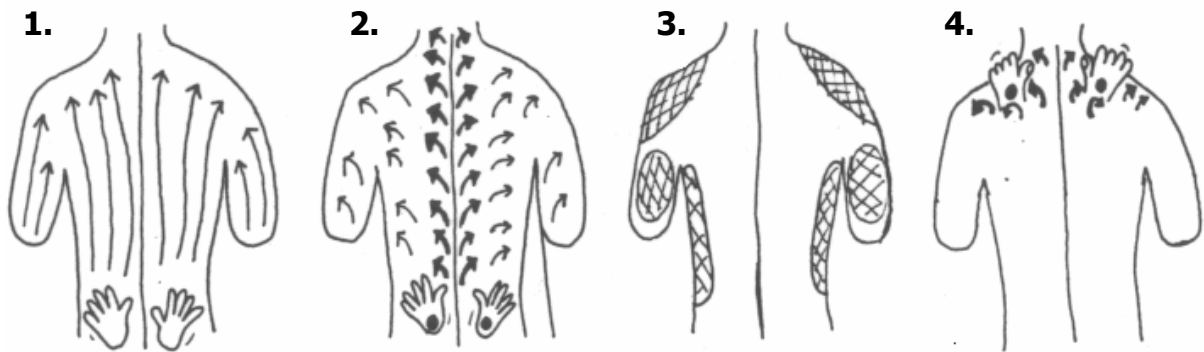


MINIMASSAGE

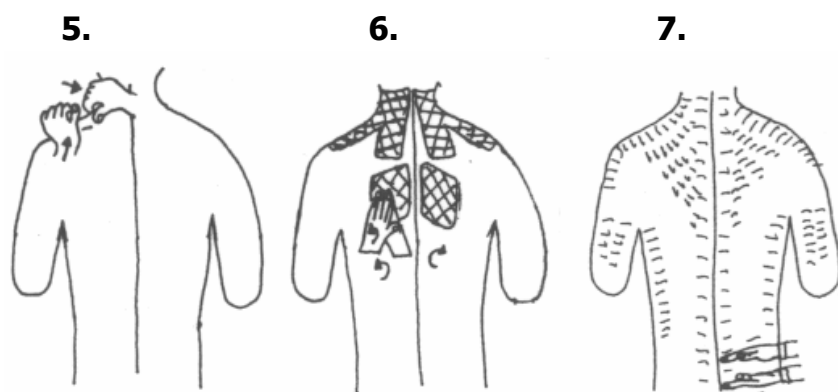
Enklare massage kan utföras av alla. Beröring och massage är mycket positivt för både kropp och själ. I västerlandet dras vi mycket med stress, stillasittande arbeten och felaktiga arbetsställningar. Därför kan en enklare massage på t.ex. arbetsplatsen vara mycket positivt. **OBS! Kom ihåg att inte ge dig på "medicinsk" massage om du inte är utbildad terapeut.** Om patienten upplever mycket smärta, rekommendera då denne att ta kontakt med utbildad terapeut.

Detta är en kort massage som skall verka avstressande och uppiggande. Minimassagen kan användas i hemmet, på semestern, på jobbet eller vid annat tillfälle när någon behöver lättare massage. Minimassagen koncentreras till nack- skulderregionen och utföres sittande vid Bordsmassagesetet. Massagen ges "genom" kläderna. Givetvis kan den också utföras med bar överkropp.

1. Stryk ca. 30 sek. över rygg, axlarna, nacken och armarna.
2. "Gnugga" ca. 1 minut med tyngdpunkten i handloven (se punkterna) i utåtgående cirklar från ryggraden och utåt. Koncentrera dig på området närmast ryggraden. OBS! Massera ej på kotornas hårda utskott som känns i mitten av ryggraden.
3. "Kläm och gnugga" de markerade områdena i ca. 30 sek.
4. "Ta tag" i muskeln och massera med tyngdpunkten i handloven (se punkterna) efter muskulaturen mellan nacken och ut på axeln, ca. 1.5 min.



5. "Töj" muskeln, tryck med handloven från ena sidan och dra med fingrarna med den andra handen. Utföres på både höger och vänster sida, ca. 30 sek.
6. Lägg händerna på varandra med trycket på fingertopparna, (även handlovarna kan användas om det gör ont i fingrarna). Massera på de markerade områdena med cirkelrörelser från ryggraden i ca. 1.5 min.
7. Slå med rytmiska slag på de markerade områdena i ca. 1 min.



Du har nu genomfört en minimassage. Kom ihåg att fråga den du masserar hur det känns, om det är för hårt, för löst, skönt, om det gör ont osv. **Det skall kännas skönt och avslappnande.**

Om du fått smak för massage och vill lära dig mer. Kontakta de skolor med massageutbildningar som finns runt om i landet, det finns både helkurser och långa utbildningar. Det är skönt och hälsosamt med massage.

Garantivillkor

Det är **2** (två) års garanti på vårt bordsmassageset. Garantin avser funktion, material och tillverkning och gäller under förutsättning att produkten brukats i enlighet med de instruktioner som finns i manualen.