

-----Ursprungligt meddelande-----

Från: Mona Lindberg  
Skickat: den 5 juni 2023 19:44  
Till: [office@mastercare.se](mailto:office@mastercare.se)  
Ämne: Magnus Jansson



Hej Magnus,

Strax innan jul fick jag möjligheten att köpa en begagnad hälsobänk av Thomas Klüft i Växjö. Jag var i kontakt med er innan och ni nämnde honom som jag så lyckligtvis kände. Jag fick komma till honom varje dag i en vecka och bekanta mig med bänken och göra olika övningar. Efter det fick jag låna med mig den hem och hade den i månader innan jag frågade om jag fick köpa den. Den är fantastisk och har varit en lifechanger!

Jag har diskbråck, central och lateral spinal stenosis i halsryggen samt central spinal stenosis i ländryggen. Operation har setts som nödvändigt pga risken för mekanisk påverkan av nervrötterna och självklart pga stora smärtor.

Tack vare hälsobänken har jag blivit så mycket bättre att detta har uteslutits för min del. Detta är inte bara en hälsobänk utan en mirakelbänk, enligt mig.

Bänken är en äldre modell där jag låser anklarna/benen, trycker på en knapp på handtaget och lutar mig bakåt två steg för att komma i vågrät ställning.

Drar mig fram och tillbaks på britsen några gånger innan jag tar nästa steg som är 15 graders lutning. (Nästa steg är 30 graders lutning men 15 är bra för mig.)

Där gör jag olika övningar, sen fokuserar jag på kroppen och andningen och till slut avslappning innan jag tar mig försiktigt tillbaks i stående ställning.

Jag hoppas verkligen att hälsobänken får en självklar plats på rehabiliteringskliniker och att fler inom vård och omsorg får bekanta sig med den och se vilken skillnad den gör, den kan hjälpa många!

Tusen tack för en fantastisk produkt!

Med vänlig hälsning, Mona Lindberg.