

Christoffer Antila

professionell svensk kroppsbyggare

Tiden ger oss tydliga tecken på att den framtida sjukvården behöver finansieras mer och mer privat (eller: av oss själva som i Amerika). Mastercare Svenska Hälsobänken svarar utmärkt på dessa utmaningar och ger tillbaka trygghet inom de flesta områden, främst inom idrottsliv.

Stephan Commer, grundare av Orgo-Germanika



För tre år sedan var Christoffer Antila med om en olycka, då han föll ner från ett tak och krossade bakhuvudet. Konsekvensen av olyckan blev ett ovanligt nackproblem med smärta och begränsad rörlighet, trots olika behandlingar.

På ett event för ett halvår sedan blev han introducerad för Hälsobänken och fick en genomgång av bänken och tillfälle att prova den.

– Vi fäller bak bänken och jag känner nästan direkt hur min komprimerade ryggrad börjar fråga lite snällt om den får lov att sträcka på sig, berättar Christoffer.

De gick igenom en rad övningar som tog runt 10 minuter och den korta stunden på bänken räckte för att Christoffer skulle känna skillnad. Andningen var lättare, hållningen mer

upprätt och smärtan borta. Där och då bestämmer sig Christoffer för att hyra en bänk i två månader för att kunna närmare utforska bänkens möjligheter.

I dag är Christoffer nästan helt återställd och den största hjälpen har han fått med Hälsobänken. Efter bara två veckors användning var musklerna som under så lång tid varit lidande tillbaka till sin rätta kapacitet. Han skapade sig snabbt en rutin som passade hans kropp och förutsättningar. Christoffer startar nu varje dag med Hälsobänken, och använder bänken i sin träning, som är en stor del av hans liv.

– I och med att ryggraden fick möjlighet att sträckas ut till sin naturliga storlek och kurva så får mina nervtrådar, alltså kommunikationen mellan alla muskler, fingrar och tår chansen att fungera utan stora störningar. Jag kan jämföra känslan lite som ett stort järnvägsnät. Tänk själv om du har ett tåg som kommer i ljusets hastighet, då vill det till att rälsen är intakt och att det inte ligger massa hinder och störningar längst vägen för att kunna skapa en felfri kommunikation emellan, i detta fall hjärnan och resten av kroppens alla muskler, organ och funktioner. Desto rörligare och rakare kroppen är desto bättre fungerar samspelet.

Att hitta ursprunget till smärtorna var nyckeln för Christoffer. Och allt hänger ihop. Han använder nu bänken på flera sätt. I samband med träning, innan ett yogapass eller innan en promenad i skogen. Allt från en snabb utsträckning till 15–20 minuter anpassade övningar eller meditation för att få kroppen att slappna av, komma ner i varv och det viktigaste att släppa på spänningar. De långvariga spänningarna i kroppen kan obehandlade bli permanenta. Vilket i sin tur leder till obehag, skador och begränsningar.

Christoffer utövar Classic bodybuilding och har visionen och ambitionen att bli professionell inom det. Tiden med smärtor och skador påverkade hans träning enormt och glädjen för träningen minskade i takt med att smärtorna ökade. Mastercare Svenska Hälsobänken har gett honom möjligheter att leva sitt liv på nya villkor och passionen för träningen är tillbaka, mer än någonsin.