

Gebrauchsanleitung für die Fitnessweste® 1

Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie Ihr Profil!

Legen Sie die Fitnessweste wie einen normalen Rucksack an.
Stellen Sie die Weste ein und achten Sie darauf, dass die Rückenplatte zentriert sitzt.

Atmen Sie aus und spannen Sie den Brustgurt.
Strecken Sie sich und ziehen Sie die Schultern nach hinten, bis Sie eine gute und gesunde Haltung erzielen, siehe Abb. 2. Ziehen Sie die Schultergurte nach, bis sie mit mäßigem Druck auf den Schultern ruhen.

Jetzt spüren Sie, dass Sie 40 % Unterstützung von der Weste erhalten, sie hilft Ihnen, Ihre optimale Haltung beizubehalten.

Wenn Sie jetzt Ihre Haltung verlieren, steigt der Druck in der Rückenplatte, die sich am Rücken befindet an, und es fühlt sich an den Schultern/Achseln unbequemer an.

Das ist ein Signal, dass Sie die Schultern zurückziehen und sich wieder strecken müssen.

Sie trainieren Ihre Haltung und Atmung automatisch mit ca. 60 %, indem Sie die Fitnessweste einfach tragen und indem Sie zwischen guter und schlechter Haltung schwanken.

Die Weste dehnt die oft zu starke Brustmuskulatur und trainiert gleichzeitig Ihre Haltung und die Atmungsmuskulatur.

Verwenden Sie die Weste 1-3 Mal pro Tag für ca. 3 Minuten, wenn Sie leichtere Tätigkeiten wie Spaziergänge oder Schreibtischarbeit ausführen. Vermeiden Sie Tätigkeiten, bei denen Sie die Arme weit ausstrecken, z. B. Staubsaugen.

Es kann vorteilhaft sein, mit einer Viertelstunde zu beginnen und dann nach und nach etwas zu steigern, weil es zu Muskelkater im Rücken kommen kann.

Es ist nicht nachteilig, wenn Sie die Weste länger als 30 Minuten verwenden, wenn Sie spüren, dass dies eine Wirkung hat.

Wenn Sie eine physisch beanspruchende Tätigkeit wie z. B. Reinigungskraft, Friseur ausüben, brauchen Sie die Weste nicht als Stütze während der Arbeit zu verwenden, weil Sie dann oft stört und Ihre Bewegungsfreiheit einschränken kann.

Sie sollten die Weste stattdessen nach der Arbeit verwenden, um die korrekte Haltung des Körpers wieder aufzubauen und die Muskulatur zu dehnen.

Wir alle haben unterschiedliche Körperformen, versuchen Sie also, die Weste in Höhenrichtung zu verstellen und gleichmäßig fest zu spannen, damit sie optimal passt.

Viel Erfolg!



Abb. 1 Schlechte Haltung

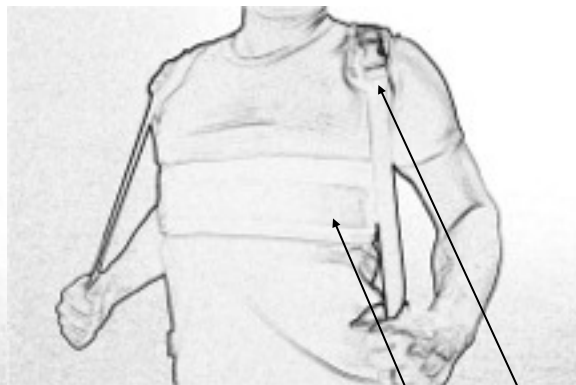


Abb. 2 Gute Haltung

Schultergurte

Brustgurt