

## Gebrauchsanleitung für die Gesundheitsweste® 2 work

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

Legen Sie die Gesundheitsweste wie einen normalen Rucksack an.

Knöpfen Sie den Brustgurt vorn am Zwerchfell zu.

Stellen Sie die Weste ein und achten Sie darauf, dass die Rückenplatte zentriert sitzt.

Sie können die Rückenplatte in der Höhe auf- und abwärts durch Ziehen an den Schulterbändern verstellen.

Sie können die Schultergurte und den Brustgurt durch Verstellung der Spannung kürzen und verlängern.

Wenn Sie die Schultergurte und den Brustgurt eingestellt haben, spüren Sie von der Rückenplatte einen mäßigen Druck im Rücken, der Ihnen hilft, Ihre Haltung zu bewahren. Zum einen, weil die Schultern zurückgezogen werden und die Brustmuskulatur gedehnt wird, zum anderen, indem Sie den Rücken gegen

Die Fitnessweste 2 kann erheblich länger getragen werden als die Gesundheitsweste 1. Sie können die Fitnessweste 2 mehrere Stunden bis ununterbrochen über den ganzen Tag verwenden.

Die Weste kann direkt auf der Haut getragen werden, obwohl es bequemer ist, ein dünnes Kleidungsstück darunter zu tragen.

So muss die Weste auch nicht so häufig gewaschen werden.

Es ist gut, wenn Sie sich gleichzeitig, wenn die Weste Ihnen zu guter Haltung verhilft, bewusst strecken, weil Sie dann den Effekt der Fitnessweste erhöhen.

Viel Erfolg!



Abb. 1 Schlechte Haltung



Abb. 2 Gute Haltung

Schultergurte

Brustgurt