

Användarbeskrivning för Hälsovästen® Active

Ställ dig framför spegeln och se dig i profil!

Sätt på dig hälsovästen som en vanlig ryggsäck.
Justera västen och se till att tryckplattan i ryggen sitter centrerad.

Andas ut maximalt, sträck på dig och dra axlarna bakåt tills du har en hälsosam hållning. Dra åt bröstremmarna tills du har ett lagom tryck mot axlarna (bild 1).
Spänn sedan bröstremmen omlott över mellangärdet (bild 2).
Justera spänningen vid behov.

Nu känner du att du har ca 40 % stöd av västen och den hjälper dig att upprätthålla din optimala hållning.

När du sedan faller ur din hållning så ökar trycket i tryckplattan som sitter bak på ryggen och den känns mer obekvämt vid axlar/armhål. Det är en signal att du ska dra tillbaka axlarna och återigen sträcka på dig.

Du tränar automatiskt din hållning och andning med ca 60 % enbart genom att bära Hälsovästen och du kommer att pendla mellan bra och dålig hållning.
Västen stretchar ut den ofta för starka bröstmuskulaturen och du tränar samtidigt din hållning och andningsmuskulatur.

Använd västen ca 30 min 1-3 ggr dagligen när du utför lättare sysslor som promenader, joggingturer eller kontorsarbete. Undvik sysslor där du har armarna långt fram som t.ex. dammsugning.

Det kan vara bra att börja med en kvart och sen successivt öka eftersom den kan ge träningsvärk i ryggen. Det är inte farligt att använda västen längre än 30 min om du känner att det har effekt.

Vi är alla olika i vår kroppsform så prova att justera västen i höjdlängd och även att spänna åt den olika hårt för att passa dig optimalt.

Lycka till!



Bild 1 Dra i bröstremmarna tills du har ett lagom tryck på axlarna.

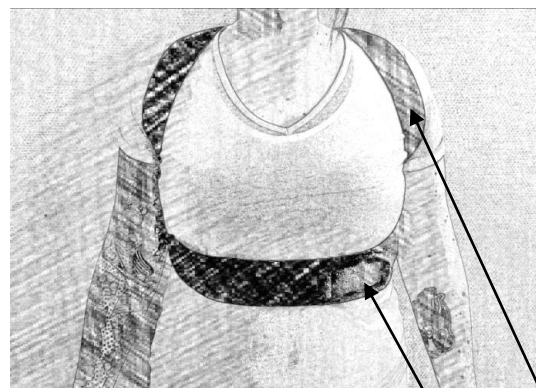


Bild 2 Spänn åt bröstremmen omlott över mellangärdet

Axelremmar

Bröstrem