

## Användarbeskrivning för Hälsovästen® level 2

Ställ dig framför spegeln och se dig i profil!

Sätt på dig hälsovästen som en vanlig ryggsäck. Knäpp bröstremmen fram vid mellangärdet. Justera västen och se till att tryckplattan i ryggen sitter centrerad. Du kan justera ryggplattan upp eller ner i höjd genom att dra i axelbanden.

Du kan korta ner och förlänga axelbanden och bröstremmen genom att justera spännena.

När du har justerat in axelremmarna och bröstremmen så känner du ett lagom tryck i ryggen av stödplattan som hjälper dig upprätthålla din hållning. Dels genom att axlarna dras tillbaka och bröstmuskulaturen sträcks ut, men även genom att du sträcker upp brösttryggen mot ryggplattan.

Hälsovästen level 2 kan användas betydligt längre än hälsovästen level 1. Du kan använda level 2 flera timmar upp till en hel dag i sträck.

Västen kan användas direkt mot huden även om det är mer komfortabelt med ett tunt plagg under västen. Det samma gäller för att slippa tvätta den så ofta.

Samtidigt som västen hjälper dig att till en bra hållning, är det bra att medvetet sträcka på dig, eftersom du då ökar effekten av hälsovästen.

Lycka till!



Bild 1 Dålig hållning



Bild 2 Bra hållning

Axelremmar

Bröstrem