

Användarbeskrivning för Hälsovästen® level 1

Ställ dig framför spegeln och se dig i profil!

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

Andas ut maximalt och spänn åt bröstremmen.

Sträck på dig och dra axlarna bakåt tills du har en bra och hälsosam hållning se bild 2. Dra åt axelremmarna tills dom vilar med lagomt tryck mot axeln.

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 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.

Har du ett fysiskt arbete som t.ex. städare, frisör behöver du inte använda västen som ett stöd under arbetet för då kan den ofta vara i vägen och begränsa din rörelsefrihet. Du ska istället efter ditt arbetspass använda västen för att bygga tillbaka kroppens rätta hållning och stretcha tillbaka din muskulatur.

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

Ni kan även ladda ner träningsprogram för hållning/andning och mer specifika instruktioner för Idrottare/löpare från vår hemsida.

Lycka till !

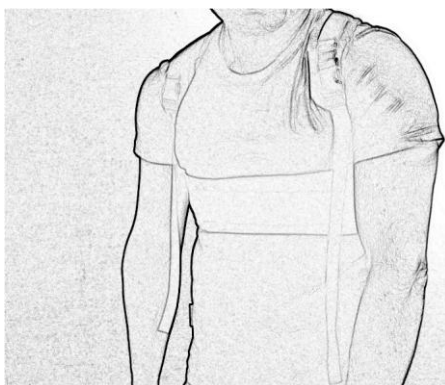


Bild 1 Dålig hållning

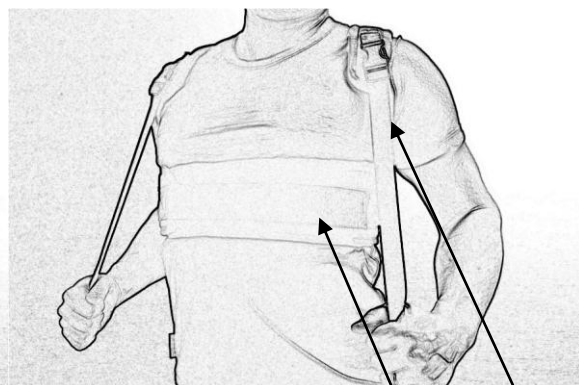


Bild 2 Bra hållning

Axelremmar

Bröstrem