

Brugsanvisning til Helsevesten® level 1

Stil dig foran spejlet, og se dig selv i profil!

Tag helsevesten på ligesom en rygsæk. Juster vesten, og kontrollér, at trykpladen i ryggen sidder centreret.

Ånd ud, så meget du kan, og spænd brystremmen.

Ret dig op, og før skuldrene bagud, til du har en god og sund holdning (se billede 2). Spænd skulderremmene, til de hviler med et jævnt tryk mod skulderen.

Du vil nu føle, at du får ca. 40 % støtte af vesten, og den hjælper dig til at opretholde en optimal holdning. **Når du falder ud af din holdning, øges trykket i trykpladen bag på ryggen, og den føles mere ubehagelig ved skuldre og armhuler. Det er et signal om, at du skal trække skuldrene tilbage og rette dig op.**

Du træner automatisk din holdning og vejtrækning med ca. 60 % alene ved at bære helsevesten, og du kommer til at veksle mellem god og dårlig holdning. Vesten gør, at den ofte for stærke brystmuskulatur kan strække ud, og samtidig træner du din holdning og vejtrækningsmuskulatur.

Anvend vesten ca. 30 minutter 1-3 gange dagligt, når du udfører lettere aktiviteter såsom gåture eller kontorarbejde. Undgå at bruge den ved aktiviteter, hvor du skal holde armene langt frem, f.eks. støvsugning.

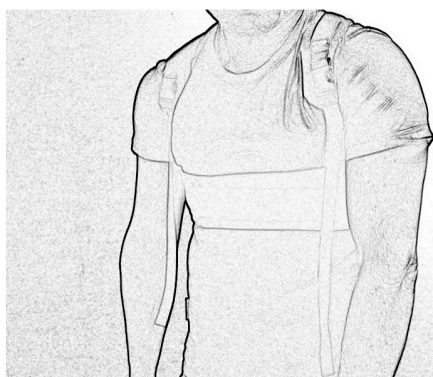
Det er en god ide at begynde med et kvarter og så øge efterhånden, da vesten kan give ømhed i ryggen. Det er ikke farligt at bruge vesten længere end 30 minutter, hvis du kan mærke, at det virker.

Hvis du har fysisk arbejde som f.eks. rengøring, frisør o.l., behøver du ikke at bruge vesten som støtte under arbejdet. Den kan ofte være i vejen og begrænse din bevægelsesfrihed. Efter dit arbejdsopgave skal du i stedet anvende vesten til at genopbygge kroppens rette holdning og 'stretche' din muskulatur tilbage.

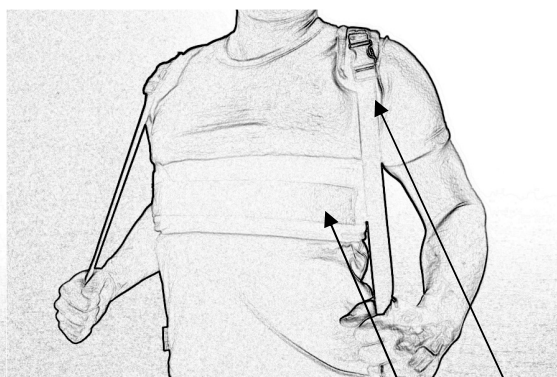
Vi har alle forskellige kropsformer, så prøv at justere vesten i højden og at spænde den med forskellig hårdhed, så den passer optimalt til dig.

Du kan også downloade træningsprogrammer for holdning/vejtrækning og mere specifikke instruktioner til sportsfolk og løbere på vores hjemmeside.

Held og lykke!



Billede 1 Dårlig holdning



Billede 2 God holdning

Skulderremme

Brystrem