

# Terveysliivi taso 1 -käyttöohje

Seiso peilin edessä, jotta näet profiilisi!

Pue terveysliivi päällesi tavallisen selkärepun tavoin. Kiristä liivi ja varmista, että selän tukilevy sijoittuu selän keskelle.

Hengitä mahdollisimman syvään ulos ja kiristä rintavyö.

Seiso suorassa, ja vedä olkapäät taaksepäin, kunnes olet ryhdikkäässä asennossa kuten kuvassa 2. Kiristä olkahihnat, kunnes tunnet kohtalaisen paineen hartioissa.

Nyt sinulla on noin 40 % tuki liivistä, mikä auttaa pitämään ryhdin optimaalisena.

**Jos ryhtisi lysähtää, selässä oleva tukilevy alkaa painaa, ja se tuntuu epämiellyttävältä hartioissa/kainaloissa. Se on merkki siitä, että sinun pitää vetää olkapäät taakse ja ojentaa ryhtisi.**

Harjoitat automaattisesti ryhtiäsi ja hengitystäsi noin 60 prosenttisesti pitämällä liiviä päälläsi, jolloin vaihtelet ryhtiäsi hyvän ja huonon välillä. Liivi venyttää liian kireitä rintakehän lihaksia ja ohjaa kehoa samalla oikeaan hengitysasentoon ja ryhtiin.

Käytä liiviä noin 30 minuuttia 1-3 kertaa päivässä kevyessä työskentelyssä kuten kävelyretkellä tai toimistotyössä. Vältä toimia, joissa kätesi ovat pitkällä edessä kuten esimerkiksi imuroinnissa.

On parasta aloittaa 15 minuutilla ja nostaa aikaa sitten asteittain, koska alussa voi esiintyä harjoituskipua selässä. Liivin käyttäminen pidempään kuin 30 minuuttia ei ole vaarallista, jos tunnet sillä olevan tehoa.

Jos sinulla on fyysinen työ, olet esim. siivoaja tai kampaaja, liiviä ei tarvitse käyttää tukena työskentelyn aikana, sillä se voi olla tiellä ja estää liikkumisvapautta. Voit sen sijaan pukea sen taukojen ajaksi palauttamaan ryhtiä ja venyttämään lihaksia.

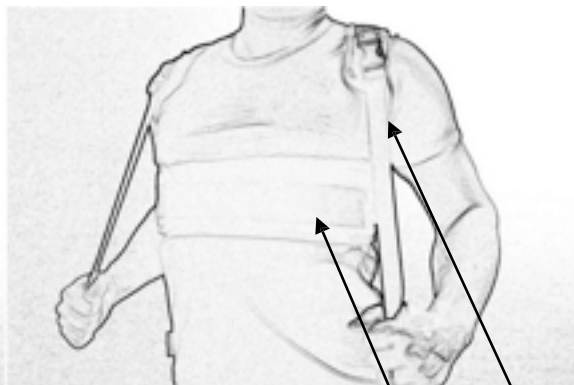
Meillä kaikilla on erilainen vartalo. Löydät itsellesi optimaalisen liivisäädön kokeilemalla korkeuksia ja kiristämällä liiviä eri kireyksille.

Voit myös ladata kotisivuiltamme ryhdin/hengityksen harjoitusohjelman ja tarkemmat ohjeet urheilijoille/juoksijoille.

Menestystä!



Kuva 1 Huono ryhti



Kuva 2 Hyvä ryhti

Olkahihnat

Rintavyö