

Brukerbeskrivelse for Helsevesten® level 1

Still deg foran speilet og se deg selv i profil!

Sett på deg helsevesten som en vanlig ryggsekk. Juster vesten og sørg for at trykkplaten på ryggen sitter sentrert.

Pust maksimalt ut og stram til brystremmen. Strekk på deg og trekk skulderen bakover til du har en god og sunn holdning, se bilde 2. Stram til skulderremmene til de ligger med passe trykk mot skulderen.

Nå kjenner du at du har ca. 40 % støtte fra vesten, og den hjelper deg med å opprettholde din optimale holdning.

Når du så faller ut av den gode holdningen øker trykket fra trykkplaten som sitter bak på ryggen, og det føles mer ubekvem ved skuldre/armhuler. Det er et signal om at du skal trekke skuldrene tilbake og strekke på deg igjen.

Du trener automatisk holdningen og pusten med ca. 60 % kun ved å bruke helsevesten, og du kommer til å pendle mellom god og dårlig holdning. Vesten strekker ut den ofte for sterke brystmuskulaturen og du trener samtidig holdningen og pustemuskulaturen.

Bruk vesten cirka 30 minutter 1-3 ganger daglig når du driver med lettere aktivitet som spaserer eller kontorarbeid. Unngå aktiviteter der du har armene langt frem, som f.eks. strøvsuging.

Det kan være bra å begynne med et kvarter og så gradvis øke ettersom den kan gi treningsverk i ryggen.

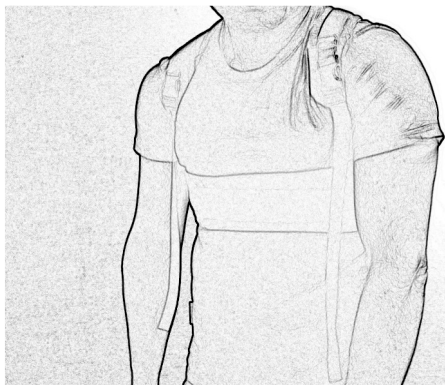
Det er ikke farlig å bruke vesten i lengre tid en 30 minutter hvis du kjenner at det har effekt.

Hvis du har fysisk arbeid som f.eks. renholder eller frisør, trenger du ikke bruke vesten som en støtte under arbeidet, for da kan den ofte være i veien og begrense bevegelsesfriheten. Du skal isteden bruk vesten etter arbeidet for å gjenopprette riktig holdning for kroppen og strekke musklene tilbake på plass.

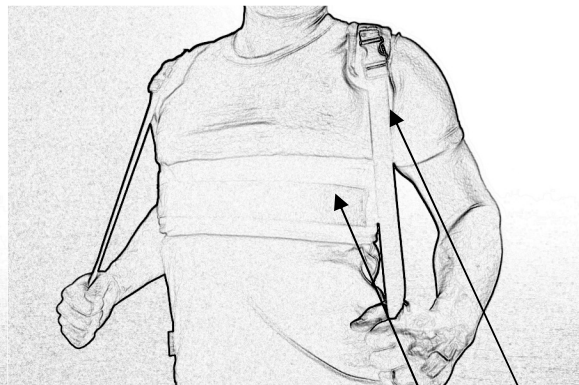
Vi har alle forskjellig kroppsform, så prøv å justere vesten i høyde og eventuelt stramme den til i forskjellige grader for å tilpasse den optimalt.

Du kan også laste ned treningsprogram for holdning/pust samt mer spesifikke instruksjoner for idrettsutøvere/løpere fra vår hjemmeside.

Lykke til!



Bilde 1 Dårlig holdning



Bilde 2 God holdning

Skulderremmer

Brystrem