

Brugsanvisning til Helsevesten® level 2

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

Tag helsevesten på ligesom en rygsæk. Luk brystremmen ved mellemgulvet. Juster vesten, og kontrollér, at trykpladen i ryggen sidder centreret. Du kan justere rygpladen op eller ned i højden ved at trække i skulderremmene.

Du kan forkorte og forlænge skulderremmene og brystremmen ved at justere spænderne. Når du har justeret skulderremmene og brystremmen ind, mærker du et jævnt pres i ryggen fra støttepladen, som hjælper dig til at opretholde din holdning. Det sker dels ved, at skuldrene trækkes tilbage, og brystmuskulaturen strækkes ud, men også ved, at du retter brystvirvelsøjlen op mod rygpladen.

Helsevesten level 2 kan bruges betydeligt længere end helsevesten level 1. Du kan bruge level 2 i flere timer og helt op til en dag i træk.

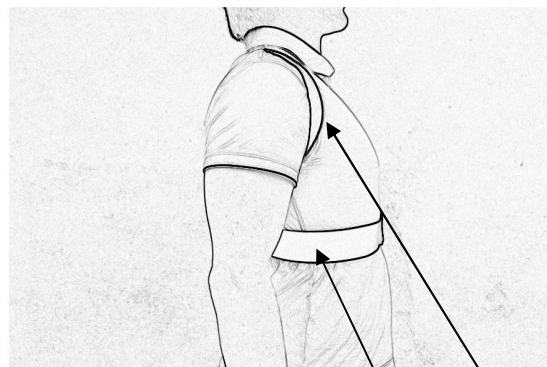
Vesten kan bæres direkte mod huden, selv om det er mere behageligt med et tyndt lag tøj under vesten. Det samme gælder, hvis du vil slippe for at vaske den så ofte.

Samtidig med at vesten hjælper dig til en god holdning, er det også godt at være bevidst om at rette dig op, fordi du da øger effekten af helsevesten.

Held og lykke!



Billede 1 Dålig holdning



Billede 2 God holdning

Skulderremme

Brystrem