

## Terveysliivi taso 2 - käyttöohje

Seiso peilin edessä, jotta näet profiilisi!

Pue ryhtiliivi päällesi tavallisen selkärepun tavoin. Kiinnitä rintavyö tukemaan palleaa. Kiristä liivi ja varmista, että selän tukilevy sijoittuu keskelle. Voit säätää tukilevyä ylemmäs tai alemmas vetämällä olkahihnoista.

Voit lyhentää tai pidentää olkahihnoja ja rintavyötä säätämällä solkia.

Kun olet säätänyt olkahihnat ja rintavyön, tunnet tukilevystä aiheutuvan kohtalaisen paineen selässä. Tämä auttaa sinua pitämään ryhtisi hyvänä. Ryhti korjaantuu osittain siksi, että vedät olkapäitä taaksepäin ja rintakehän lihakset venyvät, ja osittain siksi, että ojennat selän vasten tukilevyä.

Tason 2 terveysliiviä voidaan käyttää huomattavasti pidempiä aikoja kuin tason 1 liiviä. Voit käyttää tasoa 2 useampia tunteja ja jopa koko päivän yhteen menoon.

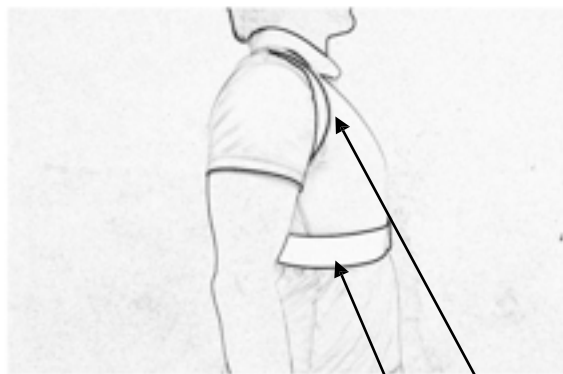
Liivi voidaan pukea suoraan ihoa vasten, mutta miellyttävämpää on käyttää ohutta paitaa liivin alla. Näin liiviä ei myöskään tarvitse pestä niin usein.

Samalla kun liivi auttaa sinua automaattisesti ryhdin korjaamisessa, on hyvä myös tietoisesti itse ojentaa itseään, koska se lisää terveysliivin vaikutusta.

Menestystä!



Kuva 1 Huono ryhti



Kuva 2 Hyvä ryhti

Olkahihnat

Rintavyö