

Brukerbeskrivelser for Helsevesten® level 2

Still deg foran speilet og se deg selv i profil!

Sett på deg helsevesten som en vanlig ryggsekk. Knepp brystremmen foran ved mellomgulvet.

Juster vesten og sørg for at trykkplaten på ryggen sitter sentrert. Du kan justere ryggplaten opp eller ned i høyde ved å trekke i skulderbåndene.

Du kan korte ned og forlenge skulderremmene og brystremmen ved å justere spennene.

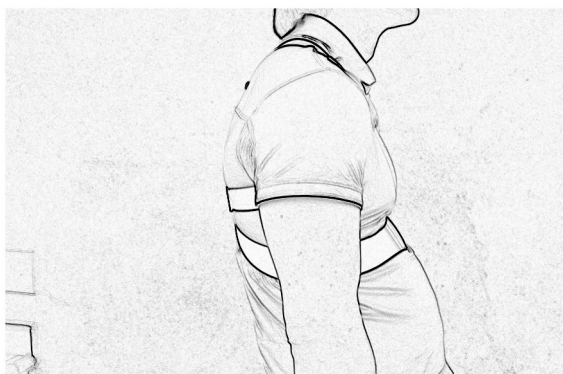
Når du har justert skulderremmene og brystremmen kjenner du et passe trykk i ryggen fra støtteplaten som hjelper deg med å opprettholde holdningen. Dels ved at skuldrene trekkes tilbake og brystmuskulaturen strekkes ut, men også gjennom at du strekker opp brystryggen mot ryggplaten.

Helsevesten level 2 kan brukes betydelig lengre enn helsevesten level 1. Du kan bruke level 2 i flere timer og opp til en dag i strekk.

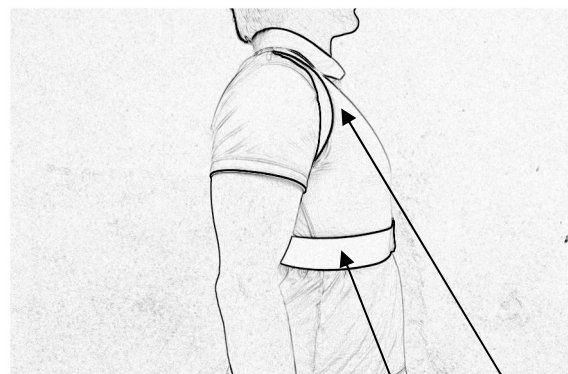
Vesten kan brukes direkte mot huden selv om det er mer komfortabelt med et tynt plagg under vesten. Med et plagg under slipper man også å vaske den så ofte.

Samtidig som vesten hjelper deg til å få god holdning, er det bra å strekke seg bevisst fordi du da øker effekten av helsevesten.

Lykke til!



Bilde 1 Dårlig holdning



Bilde 2 God holdning

Skulderremmer

Brystrem