

Användarbeskrivning för Hälsovästen® level 3

Ställ dig framför spegeln och se dig i profil!

Sätt på dig västen som en vanlig ryggsäck. Justera axelbanden genom att korta ner eller förlänga dem med hjälp spännet.

När du har justerat axelremmarna, dras axlarna mjukt tillbaka och bröstmuskulaturen sträcks ut. Titta gärna i spegeln så att västen sitter centrerad i ryggen.

Västen kan användas direkt mot huden även om det är mer komfortabelt med ett tunt plagg under västen. Det samma gäller för att slippa tvätta den så ofta.

Hälsovästen level 1,2 är utmärkt att användas växelvis med level 3 om man vill jobba ytterligare med hållning och andning.

Lycka till!

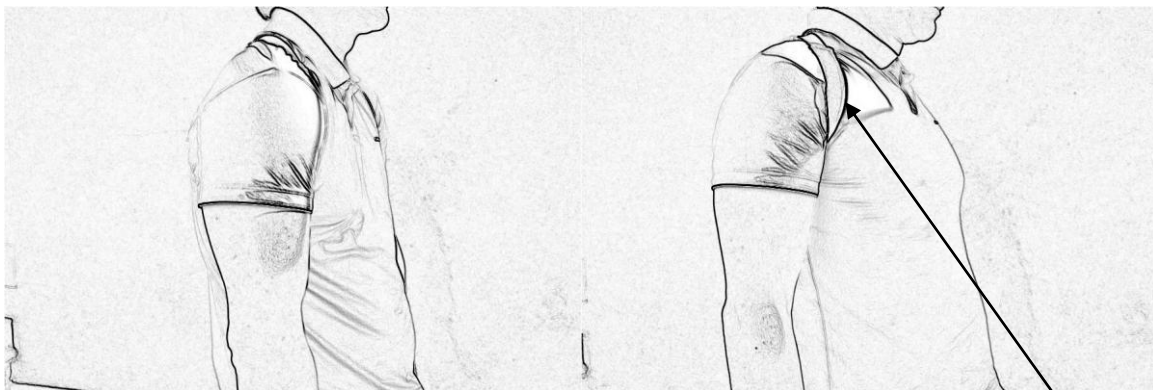


Bild 1 Axlarna faller framåt

Bild 2 Axlar i normal position

Axelremmar