

Brugsanvisning til Helsevesten® level 3

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

Tag helsevesten på ligesom en rygsæk. Juster skulderremmene ved at forkorte eller forlænge dem ved hjælp af spændet.

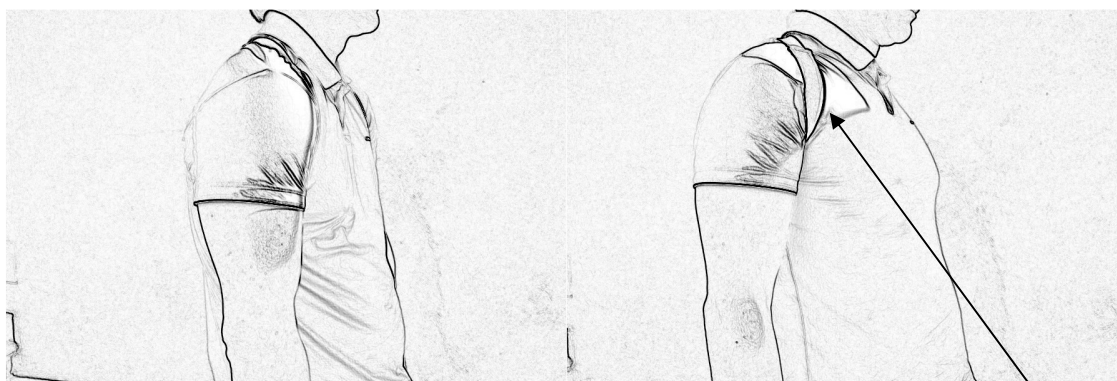
Når du har justeret skulderremmene, skal du trække skuldrene let tilbage og rette brystmuskulaturen ud.

Kig eventuelt i spejlet for at se, om vesten sidder midt på ryggen.

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.

Man kan bruge Helsevesten level 1 og 2 skiftevis sammen med level 3, hvis man vil arbejde yderligere med holdning og vejrtrækning.

Held og lykke!



Billede 1 Skuldrene falder fremad

Billede 2 Skuldre i normal position

Skulderremme