

Terveysliivi taso 3 - käyttöohje

Seiso peilin edessä, jotta näet profiilisi!

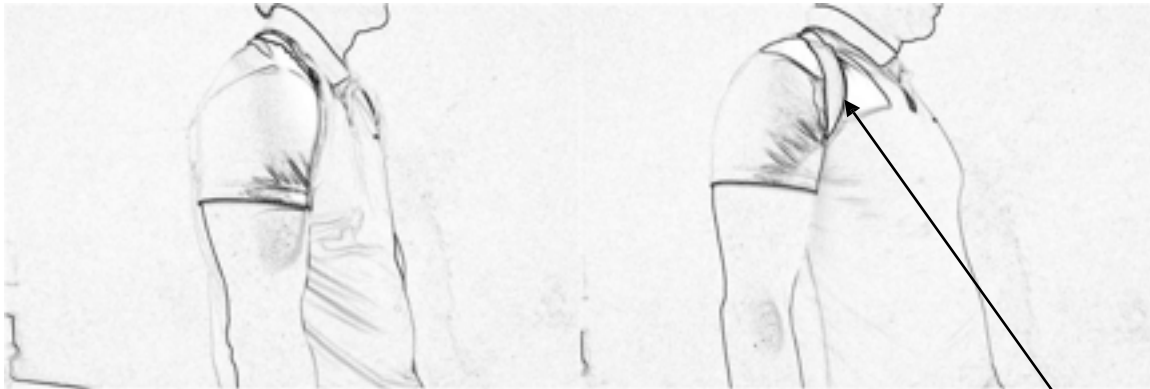
Pue ryhtiliivi päällesi tavallisen selkärepun tavoin. Säädä olkahihnoja lyhentämällä tai pidentämällä niitä soljen avulla.

Kun olet säätänyt olkahihnat, ne vetävät olkapäitä kevyesti taaksepäin ja rintakehän lihakset venyvät. Varmista peilistä, että liivi on keskellä selkää.

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

Tasojen 1 ja 2 terveysliivejä voidaan käyttää vuorotellen tason 3 liivin kanssa, jos halutaan tehokkaampaa ryhti- ja hengitysharjoittelua.

Menestystä!



Kuva 1 Olkapäät
lysähtävät eteen

Kuvio 2 Olkapäät
normaaliasennossa

Olkahihnat