

Brukerbeskrivelser for Helsevesten® level 3

Still deg foran speilet og se deg selv i profil!

Sett på deg vesten som en vanlig ryggsekk. Juster skulderremmene ved å forkorte eller forlenge dem ved hjelp av spennen.

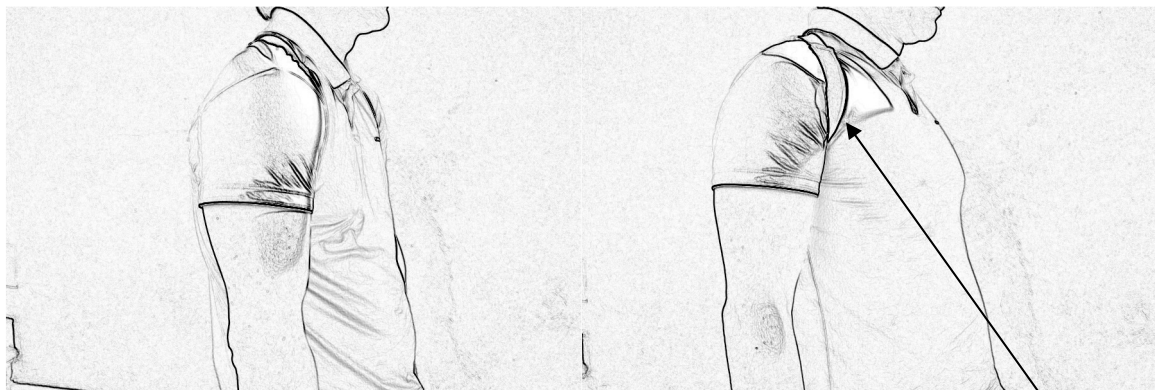
Når du har justert skulderremmene trekkes skuldrene mykt tilbake og brystmuskulaturen strekkes ut.

Se gjerne i speilet slik at vesten sitter sentrert på ryggen.

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.

Helsevesten level 1 og 2 kan utmerket brukes vekselvis med level 3 hvis man vil jobbe mer med holdning og pust.

Lykke til!



Bilde 1 Skuldrene faller fremover

Bilde 2 Skuldrene i normal posisjon

Skulderremmer