



RYHTILIIVI
Hållningsband
Posture corrector



KÄYTTÖOHJE / BRUKSANVISNING / INSTRUCTIONS:



1. Pujota nauhat lenkkeihin ja pue liivi kuten pukisit repun.

1. Justera bandet och sätt västen på som en ryggsäck.

1. Place the straps into the loops and put it on like a backpack.



2. Säädä sopivaksi vetämällä nauhat sopivalle kireydelle. Tarkoitus ei ole kiristää liiviä tiukalle. Liivi kiristyy siinä vaiheessa, kun menet etukumaraan.

2. Dra remmarna till lämplig spänning. Dra inte åt för hårt. Tänk på att hållningsvästen fungerar som en påminnelse och inte som en avlastare.

2. Tighten the straps. The vest is not meant to be too tight. The vest tightens while bending down.



3. Kiinnitä olkanauhat etupuolella oleviin tarranauhoihin.

3. Fäst remmarna på kardborrebanden på framsidan.

3. Attach the straps to the Velcro on the front.



4. Aloita käyttämällä liiviä 20-30 min. /päivä. Lisää kesto pikkuhiljaa 5-10 min. kunnes käytät 1-2 h / päivää. Kun ryhtisi alkaa korjaantua, et tarvitse liiviä enää päivittäin.

4. Börja med att bära väst i 20-30 min. /dag. Tillsätt gradvis 5-10 min. tills du använder 1-2 h / dag. När din hållning börjar förbättras behöver du inte längre västen varje dag.

4. Start wearing the vest for 20-30min/day. Gradually add the duration by 5-10min until you use 1-2h/day. When your posture starts to improve, you do not need to wear the vest daily anymore.

