



Skulderstropper

Du tager Stårkevåsten på på samme måde, som du vil tage en rygsæk på. Før armene gennem skulderstropperne. Sørg for, at stropperne sidder behageligt mod kroppen og ikke er snoede nogen steder.



Talgebåndet

Tag fat i det brede talgebånd, og fastgør det rundt om maven ved hjælp af velcrobåndet (gerne lavt). Spænd ikke båndet for hårdt, da du dermed forhindrer brystkassen i at udvide sig helt, hvilket resulterer i en forærring af åndedrættet i stedet for en forbedring.



Justér trykket

Løsn justeringsremmene på hver side af vesten. Stram remmene, indtil du føler et let tryk over skuldrene, og fastgør dem igen på talgebåndet. Hvis remmene begynder at skave eller føles irriterende i armhulerne, har du strammet dem for hårdt, og de skal således løsnes.

Hvad kan jeg forvente af min vest?

Når du tager Stårkevåsten på for første gang, vil du bemærke, at den hjælper dine skuldre med at holde sig bagud, og at din kropsholdning bliver mere rank. Hvis du bruger vesten regelmæssigt, vil dine egne muskler begynde at arbejde bedre, og du vil kunne mærke en forskel i de muskler, der før var ømme. Normalt tager det fra et par dage til et par uger, før resultaterne begynder at kunne mærkes.

Hvordan passer jeg på min vest?

Hvis du passer godt på din vest, vil den holde i lang tid. Tør snavs af med en fugtig klud, og vask den lejlighedsvis. Når vesten skal vaskes, har den bedst af at blive håndvasket ved 30 grader. Opbevar den tørt og mørkt, når den ikke er i brug.

Hvordan begynder jeg at bruge min vest?

Når du begynder at bruge Stårkevåsten, er det nok med en halv time ad gangen. Du vil formodentlig få nogle træningssmerter. Hvis alt føles fint efter en uge, kan du forlænge brugen til et par timer om dagen. En smart måde at anvende den i hverdagen på er at have den på under en aktivitet, f.eks. når du går en tur.

starkevasten.com
info@starkevasten.com



ISO 13485

A close-up photograph of a person's back and shoulder wearing the Stårkevåsten vest. The vest is black with a mesh back panel and straps. The brand name 'Stårkevåsten' is printed in white on the right side of the vest.

Stårkevåsten®