

## Hur fungerar Hälsovästen?

Västen har en patenterad konstruktion som hjälper kroppen att återfå en naturlig andning och hållning. Axelremmarna drar tillbaka axlarna samtidigt som du får ett balanserat tryck av ryggplattan mellan skulderbladen. I kombination med det flexande materialet, som aktiverar hela bröstkorgen, får kroppen ett optimalt stöd. Allt på bara några minuter.

Hållning - Vill du förbättra din hållning?

Dålig hållning är ofta orsak till rygg och hälsoproblem. Men genom att använda Hälsovästen så kan du på relativt kort tid bygga tillbaka din ursprungliga hållning och därmed minska belastningen på din ryggpelare och kropp. Hälsovästen har dubbla funktioner. Den hjälper dig både att bygga upp din hållning och att andas på ett djupare, effektivare sätt.

Hälsovästen hjälper dig att utveckla din hållning och har hjälpt våra kunder bl.a med:

- Förbättrad hållning
- Stärka ryggen
- Minska eller ta bort ryggproblem
- Minska eller ta bort domningar och stickningar i händer och armar.
- Förbättrad rörlighet i höfter m.m.

**Exempel på olika tillstånd där västarna kan ge ett bra stöd:**

- Osteoporos
- Parkinsons
- Scheuermanns sjukdom
- Kotkompression
- Kyfos
- Skolios
- Minska ångest och oro
- Vid kognitiv terapi
- För ökat välmående
- Andning vid tex KOL

**Patenterade och varumärkesskyddade**

För att få en liten trigger så rekommenderar vi dig att ta några bilder i profil där du står med din nuvarande hållning. Du kan även mäta din kroppslängd och omkretsen runt midjan.

Träningsprogrammet är uppbyggt för att passa en medelperson som har en relativt försämrad hållning. Det kan innebära att om du har mycket dålig hållning, kan du behöva förlänga träningsprogrammet för att få ut full effekt.

Försök att följa vårt träningsprogram i största möjliga mån. Du kan öka eller minska något på tiden beroende på din ursprungshållning.

Det viktigaste är att du försöker tänka på att sträcka dig under passen men även mellan passen, så att du bygger upp en vana och att ditt muskelminne kommer ihåg din riktiga position. Hälsovästen kommer successivt att stretcha ut bröstmuskulaturen och hjälpa dig att bygga upp muskler i brösttryggen.

### Vecka 1

Börja försiktigt med 2x20 min dagligen för att mjuka upp kroppen och för att undvika ryggont som orsakas av träningsvärk. Får du väldigt mycket träningsvärk, så vila en dag.

### Vecka 2

Öka träningsdosen till 2x40 min per dag och känns det bra kan du lägga till ytterligare en övning där du ställer dig med ryggen mot en dörrpost och pressar axlarna förbi dörrposten. Ta även med nacken och tryck bakhuvudet mot dörrposten. Håll denna position i 5 sekunder och utför 10 repetitioner.

### Vecka 3

Denna vecka ökar du ytterligare till 3x40 min och fortsatt träning med dörrposten 2-3 pass x 10 repetitioner.

### Vecka 4

Fjärde veckan ökar du till 3x50 min och 3 pass i dörrposten x 12 repetitioner. Om du inte uppnått din förväntade hållning, så fortsatt med vecka 4:s program till dess du når din förväntade hållning. Hållning kan ibland vara färskvara och beroende på livssituation kan du behöva gå tillbaka och repetera träningsprogrammet.

# HÄLSOVÄSTEN

## Sedan 2007



[www.halsovasten.se](http://www.halsovasten.se)

[info@nyttoliv.se](mailto:info@nyttoliv.se)

+4640403533



# FASHION



445:-

Perfekt för dig som vill ha bättre hållning utan att västen syns. Den hjälper dig att hålla tillbaka dina axlar, ökar din attityd och utstrålning. Utmärkt att ha extra och växla med Hälsovästen Work eller SOLID.

Båda västarna har en patenterad konstruktion med en stabil ryggplatta som gör hela skillnaden mot andra fabrikat.

Västarna ger ett bra stöd vid många olika tillstånd som: dålig hållning, oestoporos, kotkompresion, kyfos, skolios, Scheuermanns, Parkinsons, andningsproblem vid t.ex. KOL och många andra tillstånd.

# WORK



695:-

En elastisk väst för dig som spenderar många timmar på jobbet och vill förebygga rygg, axel och hållningsproblem. Otroligt skön och avlastande. Den tunna och smidiga konstruktionen med elastiska band, gör att du kan använda den både på ditt arbete och din fritid. Man kan ha den utanpå en tunn tröja eller dold under kläderna.

Tränar axlar, hållning och andning med Hälsovästens patenterade funktioner.

Dess flexibilitet gör att den passar de flesta yrkesgrupper och både män och kvinnor i alla åldrar.

# SOLID



895:-

Solid är den mest kraftfulla av våra hållningsvästar. Denna väst har fasta band som justeras in när man har västen på sig. Den är således helt stum och begränsar rörligheten i axlar och armar. Den förändrar verkligen hållningen och muskelminnet.

Du använder den kortare stunder ett par gånger om dagen för att få stöd, bättre träning och inläring av en ny bättre hållning. Samtliga remmar är av oelastisk polypropen, vilket gör hållningsvästen extremt kraftfull.

SOLID är mycket kraftig, stabil och effektiv och används med respekt för att förhindra muskelsmärk.