



## PostureNOW ryhdinkorjaaja

1. Säädä käsivarsilenkkien välissä olevan, selän päälle tulevan hihnan pituus aluksi noin olkapäitteesi leveyttä vastaavaksi. Lopullinen säätö tehdään myöhemmin.



2. Säädä käsivarsilenkit aavistuksen suuremmalle ympärysmitalle mitä käsivartesi haisten päältä mitattuna ovat. Tärkeää! Käsivarsilenkkien lukkojen tulee asettua käsivarsien takapuolelle ja osoittaa taaksepäin.



3. Pujota oikea käsivarsi käsivarsilenkkiin ja liu'uta se noin hauiksen päälle. Kiristä käsivarsilenkki sopivalle kireydelle - lenkin tulee istua jäməkästi, mutta se ei saa puristaa liikaa.



4. Kurkota vasemmalla käsivarrella taakse ja pujota siihen toinen käsivarsilenkki, ikään kuin pukisit päällesi takkia. Liu'uta hauiksen päälle ja kiristä sopivalle kireydelle.



5. Kun istut tai seisot oikeassa asennossa, selän päällä oleva joustava hihna on aavistuksen löysällä selän päällä - idea ei siis ole, että ryhdikkäessä asennossa se vetäisi käsiä taaksepäin! Kun olkapääsi alkavat kääntyä eteenpäin ja rintakehä pyöristyä, hihna ottaa kiinni selkään ja tunnet, miten se kiristyessään muistuttaa käsivarsilenkkien kautta olkapäitäsä oikeasta asennosta.



6. Ota ryhtiliivi pois päältäsi avaamalla ensin toisen käsivarsilenkin lukko ja poistamalla sen jälkeen tuki päältäsi kuten takki. Avaa toisen käsivarsilenkin lukko.

JOS ET OLE VARMA, MIKÄ OIKEA, RYHDIKÄS ASENTO ON JA MILTÄ SEN PITÄISI TUNTUA, seiso selkä seinää vasten siten, että kantapääsi, takapuolesi, lapaluusi ja pääsi ovat seinää vasten. Tämä on haettu asento. Säädä käsivarsilenkit ja selän hihna tämän mukaan.

KÄYTÄ POSTURENOW:ta aluksi 10-30 minuuttia päivässä. Lisää vähitellen päivittäisten käyttöjaksojen määrää ja aikaa. Käyttö tuntuu aluksi epämiellyttävältä, koska olet tottunut olemaan kumarassa asennossa. PostureNOW muistuttaa sinua oikeasta ryhdistä aina kun olet aikeissa mennä lypsyyn ja etukumaraan. Vähitellen opit korjaamaan asentosi myös ilman ryhtituen apua!

Huomaa!

PostureNOW:n käyttö on kielletty autoa ajettaessa. Älä käytä sitä myöskään muissa merkittävää tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä tai jos joudut nostelemaan ja siirtelemään raskaita esineitä tai kumartumaan toistuvasti.