



BALLERINA

HÅLLNINGSVÄSTEN SOM FUNGERAR

God hållning med Ballerina hållningsväst

God hållning kan enkelt beskrivas som den position där hela kroppen är i balans. Ballerina hjälper dig stärka din hållningsmuskulatur och bidrar på så sätt till en god hållning.

De flesta av oss känner igen uttrycket "att sitta som en hösäck". Det kan vara att man sjunker ihop framför TV:n, datorn eller i bilen. En sådan felaktig hållning är slitsam för våra muskler, leder och ligament. Det finns därför mycket att vinna på att träna upp hållningen.

Ballerina används i dag av både män och kvinnor i alla åldrar för att uppnå bättre hållning generellt, förbättrad andningsteknik (du kan t.ex förbättra dina träningsresultat med rätt andning) samt vid smärttillstånd och olika sjukdomar.

Prata gärna med en sjukgymnast för att få tips på rätt träning för just dig.



Män och kvinnor i alla åldrar kan använda Ballerina.

Frågor och svar

Varför ska jag välja just Ballerina av alla hållningsvästar?

Därför att Ballerina är en etablerad högkvalitativ produkt som används av den medicinska professionen.

Hur ofta kan jag använda hållningsvästen?

Varje dag, om du inte har någon sjukdom som kräver läkarvård. Tala isåfall med din läkare först. Använder du Ballerina för att få bättre hållning kan vi rekommendera att lossa och spänna Ballerina flera gånger per dag för bästa effekt. Du behöver inte ta av Ballerina för att göra detta.

Hur ska jag veta vilken storlek som passar mig?

Använd ett måttband och mät omfångsmåttet runt bröstkorgen (under bysten/motsvarande) i cm. Small = 65-80 cm, Medium = 80-95 cm, Large = 95-110 cm.

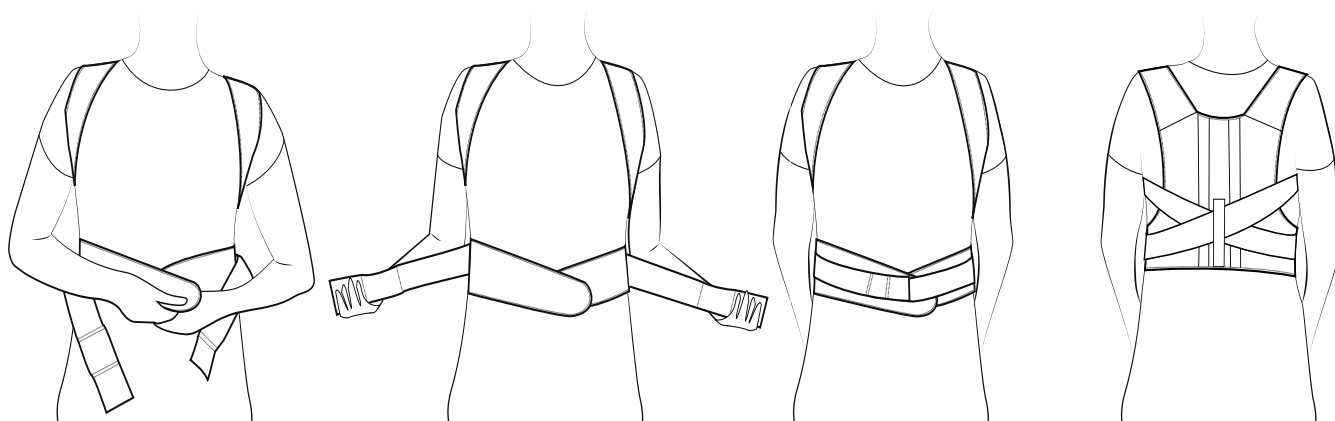
Ska hållningsvästen stretcha mina muskler?

Nej, den ska påminna dig om att aktivera rätt hållningsmuskulatur.

Får man slappa muskler av en hållningsväst?

Nej. Ballerina hållningsväst påminner dig om att använda musklerna. En hållningsväst ska inte (kan inte) "göra jobbet" åt dig.

Så här använder du hållningsvästen



Storlek	Bröstkorgsmått (cm)
Small	65-80
Medium	80-95
Large	95-110

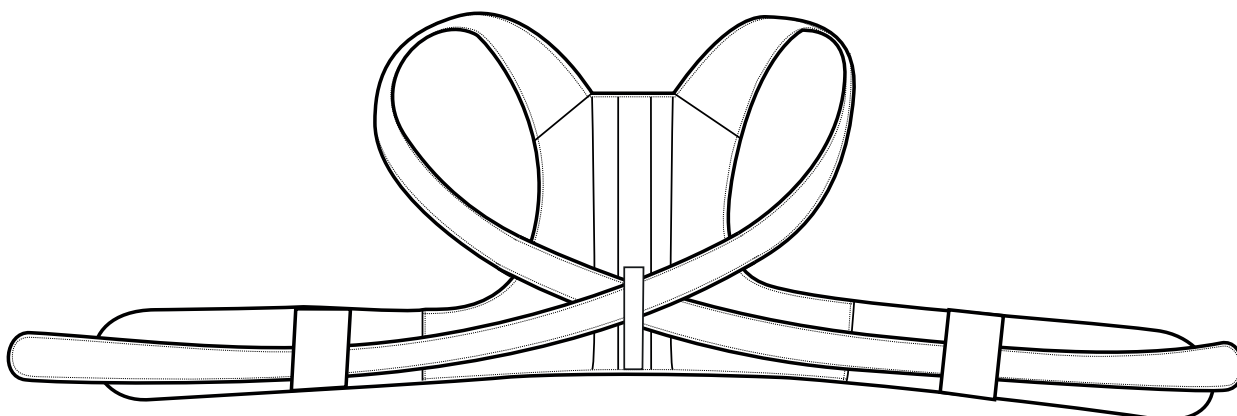
Tvättråd:

Maskintvätt 40°C, fäst kardborrbanden vid tvätt och använd gärna tvättpåse. Plantorkas. Blekes ej. Plantorkas.

Måttagning: Bröstkorgsmått i cm.

Material:

Ventilerande textilt material som är svårt mot huden och tillåter huden att andas. Polyester/microfiber, där den mjuka hudvänliga microfibern ligger mot huden.






NordiCare[®]

NORDICARE ORTOPEDI + REHAB AB • Solrosvägen 1 • SE-263 62 Viken, Sverige
Kundeservice: +46 42-35 22 20 • Fax: +46 42-35 22 21 • www.nordicare.se