

## ANVÄNDNINGSRÅD

När du bär Hold ME Original får din muskulatur hjälp att börja arbeta i en för din hållning korrekt läge och denna korrekta hållning kommer sedan att lagras i ditt muskelminne och successivt bygga upp din egen hållningsmuskulatur.

Använd din Hold ME Original framför datorn, på promenaden, på jobbet, i köket, på golfrundan, före och efter ett träningspass eller när känner dig trött i ryggen.

För maximal effekt, knäpp midjebältet fram, lägg axelbanden framåt över axlarna, ta tag i dem och dra nedåt för att sedan korsa dem baktill och så dra fram dem igen runt midjag för att knäppa spännet.. Reglera sedan spännet fram för önskad stödgrad.

Dra aldrig ned banden framtill, Om du önskar mer stöd, spänn de undre banden i ryggen. Om du önskar lätta på stödet, dra fram och upp de övre.

Troligen kommer du – precis som vid all sorts träning – att uppleva lite träningsvärk, både i de förkortade bröstmuskler som stretchats ut samt i nyaktiverade muskelgrupper i brösttryggen.