

ANVÄNDNINGSRÅD

När du bär Hold ME Closer 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 Closer 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, trä armarna genom öglorna, sätt de vadderade axelbandspartierna uppe på axlarna. Dra sedan ned ryggpartiet, dra åt banden ordentligt och knäpp sedan framtill, antingen mot revbenens överkant eller längre ned över magen. Se till att de vadderade axelbandspartierna hamnar på skuldrans framsida och reglera sedan spännet fram för önskad stödgrad.

Dra aldrig ned de vadderade axelpartierna 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.