

## NAVODILA ZA UPORABO

### HRBTNA OPORA

#### OPIS

Hrbtna opora poskrbi za zdravo in usklajeno držo.

Pozitivni učinki so:

- pokončna drža
- visoko naravnan položaj glave
- odprt prsni koš
- prepričljiva in samozavestna govornica telesa



#### NAMESTITEV

Prilagodite hrbtno oporo svojemu telesu s prilagajanjem samolepilnih ježkov.



Prilagodite naramnice svoji višini **[1]** in si namestite oporo na vaše telo.

Zapnite si samolepilni pas okoli telesa **[2]** tako, da vam ne bo neudobno, hkrati pa vas opora še vedno spodbuja k pokončni drži.

Dodatne korekcije na hrbtni opori lahko prilagajate s samolepilnim trakom ob strani **[3]** in ga pričvrstite nazaj na pas.

#### OPOZORILO

V primeru poškodb prsnega koša, ramenskih obročev oz. drugih poškodb na predelu telesa od vratu do pasu, opore ne uporabljajte, dokler poškodb ne pozdravite.

Ne zategujte samolepilnih pasov preveč, da ne otežujete dihanja.

Perite ročno, v mlačni vodi in z blagim pralnim sredstvom. Sušite na prostem.