

KOREKTOR PRO ROVNÁ ZÁDA

Tato pomůcka nejen, že podporuje správné držení těla, ale také vyrovnává hrudní páteř.

Rovnač zad je snadno nastavitelný a je možné ho nosit pod nebo na oblečení.

Naprostou výhodou korektoru je jeho jednoduché nasazení a přizpůsobení postavě díky suchým zipům a přezek a bezproblémové nošení pod oblečením i přes něj.

Můžete jej mít na sobě bez obtíží celý den, ať už jste v práci, na tréninku nebo kdekoli jinde.

Korektor Vám snadno pomůže dodržovat správný postoj, který následně pozitivně ovlivní držení těla a zvýší příjem kyslíku dodávaného do svalů.

NÁVOD NA POUŽITÍ

Nasaďte si korektor na záda tak, jako byste si dávali na záda batoh. Kolečko na korektoru musí být dole pod lopatkami.

V kolečku na korektoru je upevněn popruh, který si můžete upravit dle své velikosti, ideálně by mělo kolečko být v úrovni spodní části lopatek – mezi lopatkami.

Utáhněte popruhy na ramenou tak, aby se vám srovnala ramena, utahování funguje opět stejně jako na batohu.

Pokud by vás pod pažemi korektor řezal či tlačil, použijte přiložené čtverečky, kterými obepnete korektor v místě, kde je vám to nepříjemné.

Korektor můžete použít při cvičení či při běžné práci v domácnosti. Záleží na vás jak moc potřebujete hlídat rovná záda.

Pokud se hrbíte a chcete korektorem napravit shrbená ramena, používejte korektor postupně. Ze začátku třeba i jen půl hodinky denně.

Pokud nejste na rovná záda zvyklí, mohou vás záda pobolívat více než obvykle. Proto je potřeba si na korektor postupně zvykat. Po čase pak budete mít ramena rovná automaticky bez jakékoliv pomůcky.

Doporučujeme doplnit cvičením na záda, kdy si zpevníte zádové svaly, začne se vám i lépe dýchat a spát.