



**POSTURE
TO MAKE YOUR
ENERGY LAST**



**USE
THE RIGHT MUSCLES
WHEN LIFTING**



**POSTURE
REMINDS YOU TO USE
YOUR OWN MUSCLES**



**ONLY WEAR YOUR
POSTURE A FEW HOURS
TO START WITH**



**PERFECT POSTURE
WHILE PERFORMING**

1.



Open the velcro leash and set the regulatory system to desired position. Another person nearby could help you with this after step 2. Close the velcro leash afterwards.

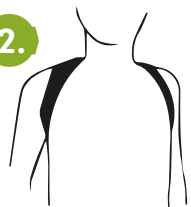
Öffne die Klett-Lasche und stelle den Schieber auf deine gewünschte Position. Eine Person in deiner Nähe könnte dies auch nach Schritt 2 für dich machen. Schließe danach die Lasche wieder.

Slip in one arm at a time in the loops and position the brace comfortably over the shoulders.

The adjustable strap should sit just below the shoulder blades.

Adjust the velcro strap to increase or decrease the corrective force.

2.



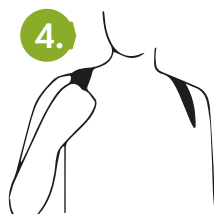
Schlüpfe mit einem Arm nach dem anderen in die Schlaufen, so dass der POSTURE 2.0 bequem auf den Schultern liegt.

3.



Der verstellbare Gurt sollte nur etwas unterhalb der Schulterblätter positioniert sein.

4.

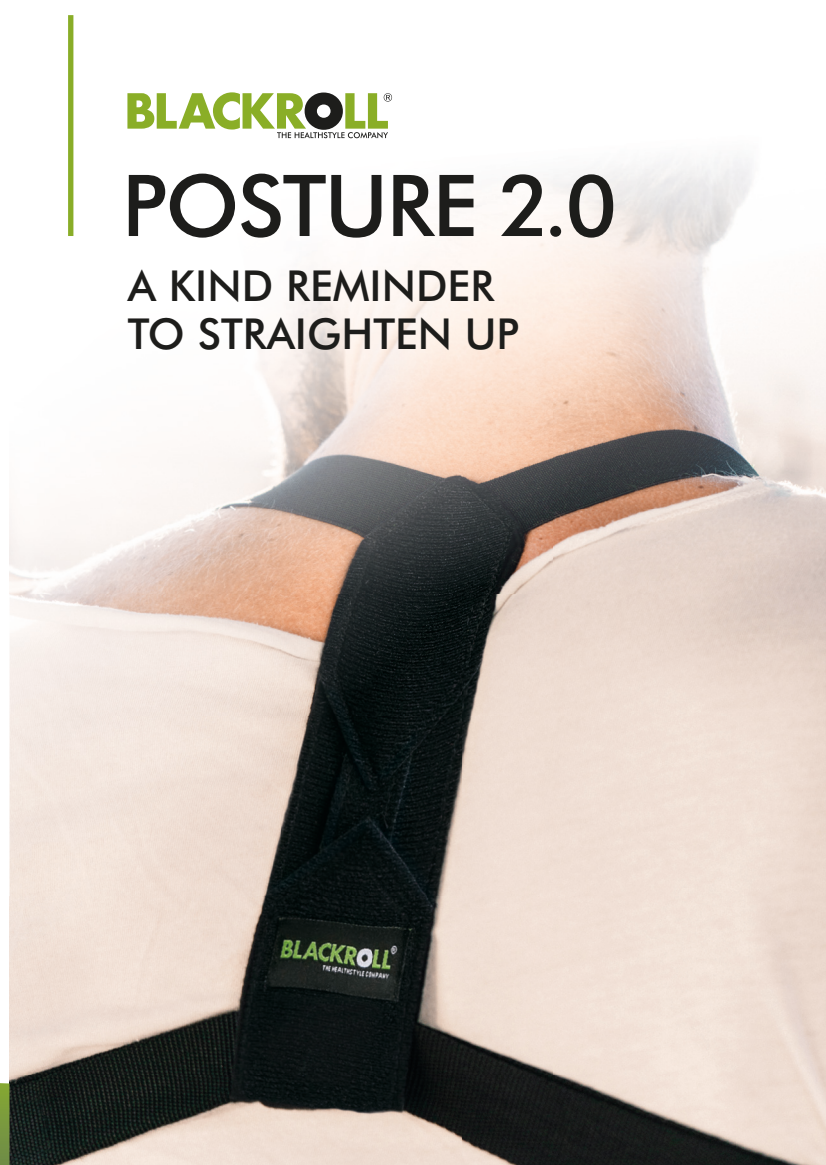


Mit dem Klettverschluss lässt sich die Spannung so einstellen, dass sie die Haltung optimal korrigiert.

BLACKROLL®
THE HEALTHSTYLE COMPANY

POSTURE 2.0

A KIND REMINDER TO STRAIGHTEN UP



BLACKROLL AG
Hauptstrasse 17
CH-8598 Bottighofen

WWW.BLACKROLL.COM

EN Sitting in front of a computer all day can have negative consequences: Your shoulders roll forward and your spine becomes excessively curved in the thoracic region. The BLACKROLL® POSTURE 2.0 prevents this by reminding you to keep your shoulders back and your spine properly aligned. The textile material provides gentle encouragement but not too much support so that your muscles still have to do the work and become stronger in the process.

PUTTING IT ON

- Wear the POSTURE 2.0 over a T-Shirt or any other base layer.
- First adjust the regulatory system on the back to desired size/intensity and close the velcro leash.
- Put the POSTURE 2.0 on like a jacket by slipping the arms through the openings.
- Adjust the size with the velcro straps.

THE RIGHT FIT

- Tighten the POSTURE 2.0 that two fingers can fit between your shoulder and the strap.
- You purposely won't find a sizescale on the POSTURE 2.0. Adjust the POSTURE 2.0 in a way you feel comfortable wearing it. In any case it should not feel uncomfortable.
- When you are standing upright, you should barely feel the POSTURE 2.0.
- When your shoulders are slouching forward, you should feel a slight pull. This is a reminder to stand tall and pull your shoulders backward.

THE RIGHT TIME

- Start by wearing the POSTURE 2.0 for short periods of time.
- Increase the time when your muscles are getting stronger.
- Note that wearing the POSTURE 2.0 should never feel uncomfortable.

WHERE TO WEAR IT

- At home and at the office.
- At the gym to maintain your posture during exercise.
- While running or walking and after physical exercise.

CONTRAINDICATIONS

Please consult your doctor or therapist if you suffer from back or neck pain or other injuries before using the POSTURE 2.0. The POSTURE 2.0 is not suited for children under 12 years of age.

DE Sitzende Tätigkeiten und Bildschirmarbeit haben oft negative Konsequenzen: Die Schultern hängen, der Kopf ist gesenkt und die Brustwirbelsäule ist unnatürlich stark gewölbt. Der BLACKROLL® POSTURE 2.0 verhindert Fehlhaltungen, indem er dich sanft daran erinnert, die Schultern zurück zu nehmen und die Wirbelsäule aufzurichten. Das Material ist so weich, dass es dich zwar ermutigt, eine gute Haltung einzunehmen, deine Muskeln aber immer noch selbst arbeiten müssen und so immer stärker werden.

DEN POSTURE ANZIEHEN

- Trage ein T-Shirt oder Langarmshirt unter dem POSTURE 2.0.
- Stelle zunächst den Schieber auf der Rückseite auf deine gewünschte Größe/Intensität ein und verschließe danach die Klett-Lasche.
- Ziehe den POSTURE 2.0 an wie eine Jacke, indem du mit den Armen durch die Öffnungen schlüpfst.
- Verstelle mit Hilfe der Klettverschlüsse die Größe.

DIE RICHTIGE GRÖSSE

- Ziehe den POSTURE 2.0 soweit fest, dass noch 2 Finger zwischen Gurt und Schulter passen.
- Du findest auf dem POSTURE 2.0 absichtlich keine Größenskala. Stelle dir den POSTURE 2.0 selbst so ein, dass es sich für dich gut anfühlt. Es sollte auf keinen Fall unangenehm sein.
- Wenn du aufrecht stehst, solltest du den POSTURE 2.0 kaum spüren.
- Wenn deine Schultern nach vorne fallen, solltest du ein leichtes Ziehen spüren. Das soll dich daran erinnern, die Schultern wieder zurück zu nehmen.

DIE RICHTIGE ZEITSPANNE

- Trage den POSTURE 2.0 anfangs nur kurz.
- Wenn deine Muskeln stärker werden, kannst du ihn länger tragen.
- Achtung: Das Tragen des POSTURE 2.0 sollte nie unangenehm werden.

DER RICHTIGE ORT

- Zu Hause und im Büro.
- Im Fitnessstudio, um bei den Übungen eine gute Haltung zu bewahren.
- Beim Laufen oder Gehen und nach dem Sport.

KONTRAINDIKATIONEN

Spreche mit deinem Arzt oder Therapeuten bevor du den POSTURE 2.0 nutzt, wenn du Rücken- oder Nackenschmerzen sowie Verletzungen hast. Der POSTURE 2.0 ist nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.