



**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**

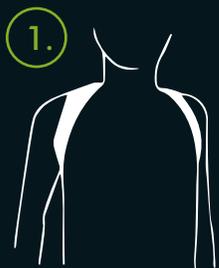


**PERFECT POSTURE
WHILE PERFORMING**

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 ostrap to increase or decrease the corrective force.



1.

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



2.

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



3.

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



**For more information, videos and exercises please visit:
www.BLACKROLL.com**



BLACKROLL AG

Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen

www.blackroll.com



Swedish Posture®

www.swedishposture.com

The product is designed and engineered by Swedish Posture.



Wear it 1-3 hours at the time twice a day

Wear loose, only as a reminder

Straightening up activates your core muscles

Adjustable while wearing it for a customized fit for every activity

**BLACKROLL
posture**

BLACKROLL®
posture
designed by Swedish Posture®



USER GUIDE BLACKROLL® POSTURE

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 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 over a T-Shirt or any other base layer.
- Open the velcro straps on both sides.
- Put the POSTURE on like a jacket by slipping the arms through the openings.
- Once the straps have reached your shoulders, pull on the velcro straps to adjust the size.

THE RIGHT FIT

- The POSTURE comes in two sizes: Regular and XXL.
- Regular is best suited for sizes XS-L and XXL for sizes XL-XXL.
- Tighten the POSTURE so that two fingers can fit between your shoulder and the strap.
- When you are standing upright, you should barely feel the POSTURE.
- 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 for short periods of time.
- Increase the time when your muscles are getting stronger.
- Note that wearing the POSTURE should never feel uncomfortable.

WHERE TO WEAR IT

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

WHEN NOT TO WEAR IT

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



ANLEITUNG BLACKROLL® POSTURE

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 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.
- Öffne die Klettverschlüsse an beiden Seiten.
- Ziehe den POSTURE an wie eine Jacke, indem du mit den Armen durch die Öffnungen schlüpfst.
- Schließe die Klettverschlüsse, wenn die Gurte an den Schultern anliegen und stelle so die Größe ein.

DIE RICHTIGE GRÖSSE

- Den POSTURE gibt es in zwei Größen: Regulär und XXL.
- Regulär passt für die Größen XS-L, XXL passt für XL-XXL.
- Ziehe den POSTURE soweit fest, dass noch 2 Finger zwischen Gurt und Schulter passen.
- Wenn du aufrecht stehst, solltest du den POSTURE kaum spüren.
- Wenn die Schultern nach vorne rollen, solltest du ein leichtes Ziehen spüren.
- Das soll dich daran erinnern, die Schultern wieder zurück zu nehmen.

DIE RICHTIGE ZEITSPANNE

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

DER RICHTIGE ORT

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

WANN MAN IHN NICHT TRAGEN SOLLTE

Sprecht mit eurem Arzt oder Therapeuten bevor ihr den POSTURE nutzt, wenn ihr Rücken- oder Nackenschmerzen sowie Verletzungen habt. Der POSTURE ist nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.