



Todos nuestros ejercicios fueron creados por el Dr. Steph Dorworth. Steph Dorworth es un Doctor en Fisioterapia con un Certificado de Especialista en Fuerza y Acondicionamiento de la NSCA. El Dr. Dorworth también demuestra la forma adecuada para los ejercicios en PostureMedic.com y en nuestro manual de usuario.

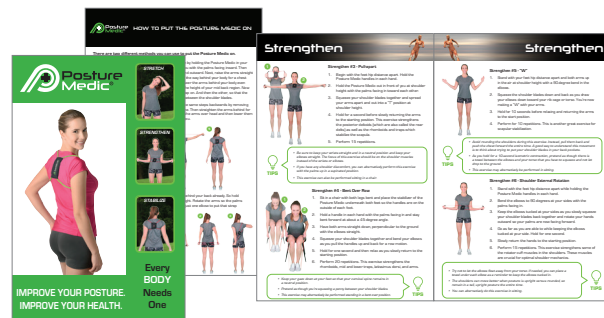
Los videos de ejercicios convenientemente programados para adaptarse a la mayoría de los estilos de vida se pueden encontrar en nuestro sitio web, posturemedic.com. Están programados a 4 - 6 - 8 - 10 y 12 minutos y han sido traducidos a más de 10 idiomas.



Mucha gente pensaría que un programa de ejercicios de 4 minutos no es efectivo, pero podemos asegurar que en tan sólo 4 minutos una persona puede aumentar el ritmo cardíaco y aliviar la tensión y el estrés en la columna vertebral. Todos los ejercicios están estructurados para ser tan efectivos como sea posible con el tiempo disponible en ese momento.



Cada médico de postura viene con una guía de usuario completamente detallada que incluye todos nuestros ejercicios y grandes consejos sobre mejoras en la postura del estilo de vida.



- SIMPLE
- CONVENIENTE
- OBJETIVO
- EFECTIVO

No se puede confiar simplemente en ser consciente de una mala postura recordando periódicamente que hay que sentarse o pararse derecho. Para contrarrestar nuestro estilo de vida moderno, necesitamos cuidar activamente nuestros músculos posturales.

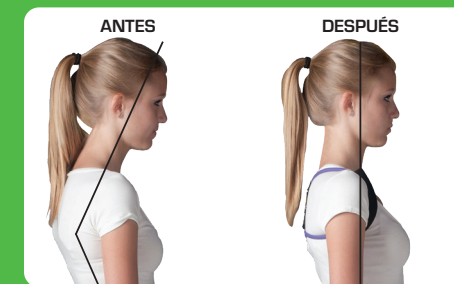
El Médico de Postura fue creado para este propósito.

Es un regalo increíble.



Patentado. Vendido a nivel mundial.

[www.posturemedic.com](http://www.posturemedic.com)



MEJORAR POSTURA.  
MEJORAR SALUD.

ESTRECHAR • FORTALECER • ESTABILIZAR

Oficina



Vehículo



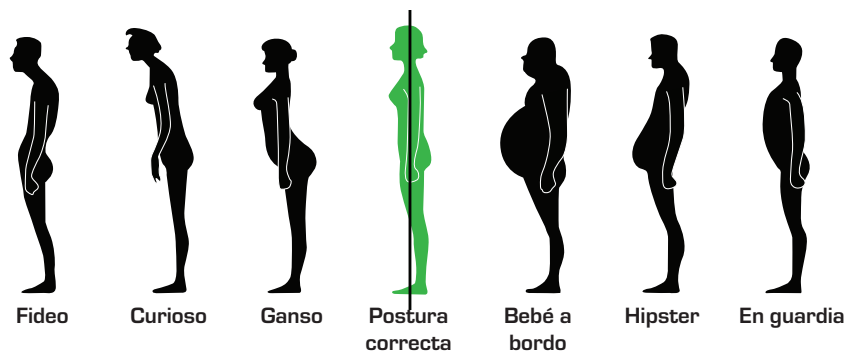
Inicio



TÓNICO  
 FÁSICO



## ¿Dónde estás?



Nuestro estilo de vida moderno está impactando negativamente en nuestros cuerpos debido a los largos períodos de sentado, inactividad y tareas repetitivas.

Mantener una buena postura, flexibilidad y tono muscular son elementos esenciales para preservar la calidad de vida.

### Mejorar tu postura puede:

- Reduce el dolor en la espalda y el cuello
- Reduce las migrañas
- Mejora la presión sanguínea
- Mejora la respiración
- Mejora el tono muscular
- Aumenta el rango de movimiento
- Promueve el desarrollo adecuado del crecimiento de los niños
- Reduce la fatiga y mejora el sueño
- Mejora la digestión
- Mejora la concentración y la agudeza mental

El médico de postura no es un aparato estático diseñado para tirar de los hombros hacia atrás para que parezca que tienes una buena postura. Aparatos como estos restringen inmediatamente los músculos tónicos

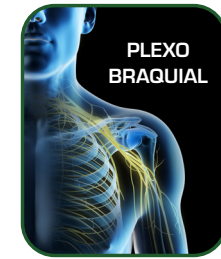
que son responsables de mantener la postura y los músculos fásicos que son esenciales para mantener el movimiento dinámico.

Muchos profesionales de la salud están preocupados de que estos aparatos de postura estática puedan atrofiar los músculos.

El médico de postura, cuando tiene el tamaño adecuado, es dinámico y está diseñado para no restringir los músculos ni interferir con el plexo braquial.

Cuando se usa, sólo se debe sentir una ligera presión mientras se está en una buena posición postural. Si comienzas a caer en una posición de mala postura, el médico de la postura comienza a crear suavemente más resistencia, lo que te recuerda que debes volver a una mejor alineación de la postura.

El concepto dinámico patentado de la Medicina de postura no es la única razón que la separa de otros aparatos de postura. Otros aparatos de postura son solo eso, un aparato de postura mientras que el Médico de Postura es una herramienta de mejora de la postura multifuncional diseñada para ser usada como un dispositivo de estiramiento y ejercicio también.



ESTRECHO



FORTALECE



ESTABILIZA



El Médico de Postura y Fuerza Original se recomienda para la mayoría de las personas. MÁS Fuerza se recomienda para los atletas o para las personas que participan regularmente en el entrenamiento de fuerza.

	lbs	70	80	90	99	110	121	132	141	150	160	170	180	190	200	209	220	231	240	
	KG	32	36	41	45	50	55	60	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109	
4'8"	142 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L	L
4'9"	145 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
4'10"	147 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
4'11"	150 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'	152 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'1"	155 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'2"	157 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'3"	160 CM	X	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'4"	163 CM	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'5"	165 CM	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'6"	168 CM	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'7"	170 CM	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'8"	173 CM	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	L
5'9"	175 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
5'10"	178 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
5'11"	180 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
6'	183 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
6'1"	185 CM	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6'2"	188 CM	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6'3"	190 CM	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6'4"	193 CM	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Fuerza Original

- AZUL CLARO Pequeño X
- ROJO Pequeño
- VERDE Mediano
- AMARILLO Grande
- NEGRO Grande-X

MÁS Fuerza

- PÚRPURA Pequeño
- AZUL Mediano
- PLATA Grande
- NARANJA Grande-X

Para los individuos de hombro ancho, ordena una talla más alta; para los individuos de hombro estrecho, ordena una talla más baja.

Una simple herramienta lo hace todo