



ESTIRA



FORTALECE



ESTABILIZA



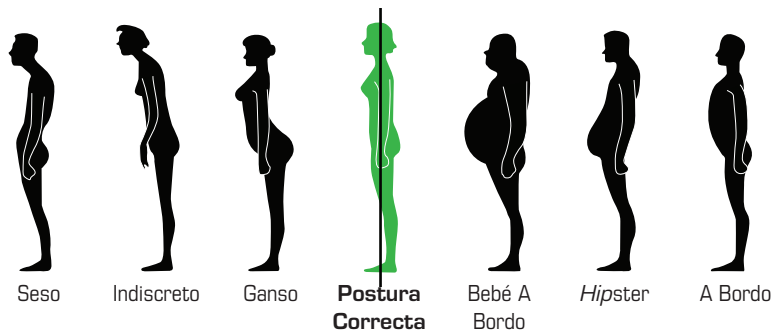
**MEJORA TU POSTURA.
MEJORA TU SALUD.**

**Todo el
mundo
necesita
uno.**

Gracias por invertir en **Posture Medic**. Estás en el camino de una mejor postura.

Posture Medic no es un soporte diseñado para tirar de tus hombros hacia atrás, así parece que tengas una buena postura. Posture Medic es dinámico y se ha diseñado para funcionar como una herramienta de recordatorio de postura. Cuando Posture Medic tiene un tamaño correcto para el usuario, no debería restringir tus músculos o interferir con tu plexo braquial. Esta es la razón por la cual Posture Medic tiene distintos tamaños y no uno solo que se adapta a todo tipo de soportes. Cuando lo llevas puesto solo debes notar una pequeña presión hacia una correcta postura. Si empiezas a retroceder hacia una mala postura, Posture Medic empieza a crear una pequeña resistencia que te recuerda que debes volver hacia una postura alineada. Debido a esta constante pequeña presión, solo deberías llevar Posture Medic en intervalos de entre 15 y 20 minutos y después quitártelo por al menos una hora.





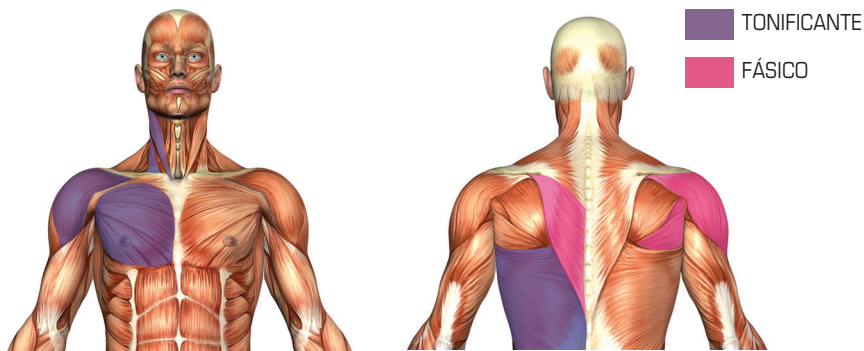
Nuestros cuerpos no fueron diseñados para nuestra vida moderna.

Nuestra evolución física no estaba preparada por largos periodos de estar sentados y ser inactivos. La mayoría de las personas no mantienen una postura correcta mientras utilizan el ordenador, conducen, miran la televisión, andan, se mantienen de pie o durante otras actividades diarias.

La mala postura surge por dos principales razones:

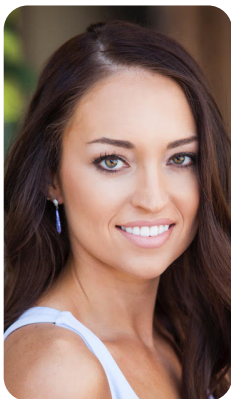
Músculos de tonificación tensos - Tus músculos de tonificación son los responsables de mantener tu postura. Pueden estrecharse y endurecerse, haciendo más difícil que consigas y mantengas una postura correcta.

Músculos fásicos débiles - Tus músculos fásicos son usados para el movimiento dinámico. Pueden debilitarse y alargarse, haciendo que seas más propenso a encorvarte.



Para compensar nuestra vida moderna, necesitamos activamente tener cuidado de la postura de nuestros músculos. Posture Medic fue creado para este propósito. No podemos simplemente confiar en ser conscientes de la mala postura. Recordarnos periódicamente sentarnos y levantarnos rectos no creará efectos a largo plazo. Necesitamos estirar, fortalecer y estabilizar la zona para corregir la mala postura.

Todos los ejercicios fueron creados por la Dra. Steph Dorworth. Dra. Dorworth también determina la manera correcta de hacer los ejercicios en PostureMedic.com



Steph Dorworth,

PT, DPT, CSCS, MTC, TDN, CertPilates

Steph Dorworth es Doctora en Terapia Física con el Certificado de Especialista de Fuerza y Condicionamiento de NSCA. Practicó y dirigió una clínica externa de Terapia Física durante siete años antes de convertirlo en formato online. Es una apasionada de todo lo que tiene que ver con Terapia Física y fitness, especialmente ayudando a los demás a encontrar la felicidad de la manera más sana posible.

Como en cualquier rutina de ejercicio, deberías siempre empezar con el estiramiento antes de empezar con los ejercicios de fuerza. No importa la condición en la que estés, nosotros aconsejamos que empieces lentamente y construyas gradualmente para conseguir el efecto máximo de nuestros ejercicios de estiramiento y fuerza. Y si sientes alguna disconformidad inusual mientras haces los ejercicios, para.

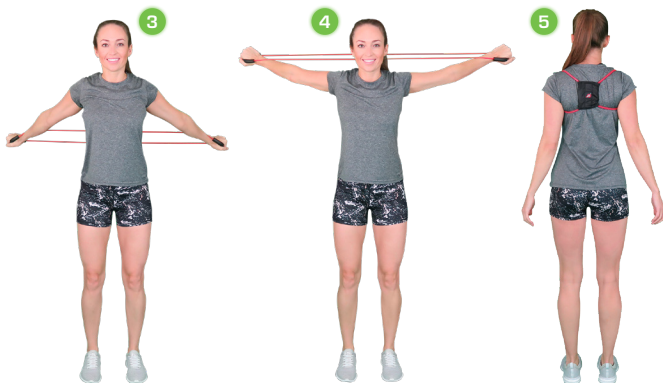


Estos nombres serán usados durante las definiciones de los ejercicios de estiramiento y fuerza.

There are two different methods you can use to put the Posture Medic on.



En el primero, empieza con mantener el Posture Medic en tus manos delante de ti con las palmas mirando hacia dentro. Después dobla las manos hacia abajo y hacia fuera. Ahora, levanta los brazos rectos por encima de tu cabeza y después por detrás de tu cuerpo para un estiramiento de pecho o pectoral. Continúa bajando las manos por la parte trasera de tu cuerpo hasta que estén a la altura de la parte media de la espalda. Ahora es el momento de ajustarte una correa. Y después la otra, para que el estabilizador se note directamente entre tus omóplatos. Para quitarlo, repite los mismos pasos hacia atrás quitando los mangos uno a uno. Después estira los brazos detrás para un estiramiento de pecho, sube los brazos por encima de la cabeza y bájalos delante de ti.



El segundo método es empezar con el Posture Medic detrás de tu espalda. Coge el Posture Medic detrás de tu espalda con los brazos rectos. Rota los brazos para que las palmas estén hacia delante con una posición de rotación externa. Después, dobla un codo para ponerte el segundo mando. Ahora dobla el segundo codo para ponerte el segundo mando. El estabilizador debería ponerse directamente en tus omóplatos.

Para quitarlo, repite los mismos pasos al revés quitándote un mango, estirando ese brazo y después quítate el otro mando hasta que los dos brazos estén rectos detrás de tu cuerpo otra vez.



Puedes encontrar una serie de 5 videos, de 4 – 6 – 8 -10 y 12 minutos en nuestra web posturemedic.com. Están pensados para durar distintos tiempos adecuados a todos los estilos de vida y para enseñar ejercicios correctos con el formato más simple.



Estiramiento #1 - El estiramiento de flexión de cuello.

1. Empieza en una posición de pie mientras sostienes el Posture Medic delante de ti con los mangos - con una palma delante de la otra, la anchura de los hombros separada. Mantén los pies paralelos a la cadera.
2. Levanta tus brazos por encima de la cabeza para descansar el estabilizador en la parte trasera de tu cabeza.
3. Tira las manos hacia adelante con los codos doblados a tus lados hasta que Posture Medic esté seguro.
4. Gradualmente tira hacia delante y hacia abajo con los mangos, guiando tu mentón abajo hacia tu torso. Para cuando sientes un estiramiento de resistencia en la parte trasera de tu cuello.
5. Mantén cada estiramiento por 25 segundos. Descansa 5 segundos y después repite por otros 25 segundos mantenido. Esto estira los músculos de la espina cervical suboccipital y paraespinal que comúnmente causa dolor de cabeza tensional.



- No tenses los músculos de tu cuello para resistir el movimiento.
- Mantén los codos delante de ti cerca de tu pecho al contrario de hacia fuera.
- Por favor ten en cuenta: este ejercicio puede también hacerse sentado en una silla.



Estiramiento #2 - Parte Superior del Trapecio

1. Empieza sosteniendo un mango de Posture Medic en tu mano derecha mientras te mantienes de pie con los pies paralelos a la cadera.
2. Sitúa el otro mando por debajo de tu pie derecho y mantente erguido con el brazo derecho estirado a tu lado. Posture Medic está ahora siendo usado como un apoyo para apoyar hacia abajo tu hombro derecho.
3. Con la mano izquierda, coge la parte de atrás de tu cabeza y tira de tu cabeza hacia tu axila izquierda.
4. Mantén cada estiramiento por 30 segundos. El propósito de este ejercicio es estirar la parte superior de los músculos del trapecio que recorren desde la parte trasera del cuello hasta los hombros.
5. Relájate y repite en el otro lado.



TIPS

- *No tenses los músculos de tu cuello para resistir el movimiento.*
- *Permite que Posture Medic tire de tu hombro hacia abajo y evita que eleve más allá de tu oreja.*

Estiramiento #3 - Estiramiento de Cuello Lateral



1. Empieza por sujetando un mango de Posture Medic en tu mano derecha mientras te mantienes de pie con los pies paralelos a la cadera.
2. Coloca el otro mango por debajo de tu pie derecho y mantente de pie con el brazo derecho recto a tu lado. Posture Medic está ahora siendo usado como un apoyo que apoya hacia abajo tu hombro derecho.
3. Con la mano izquierda, coge el lado derecho de tu cabeza y tira tu cabeza hacia tu hombro izquierdo.
4. Aguanta 30 segundos por estiramiento antes de relajar. El propósito de este ejercicio es estirar el escaleno y suavemente el músculo esternocleidomastoideo (SCOM) en los lados y por delante de tu cuello. Puedes mirar ligeramente hacia arriba para enfocarte más al músculo SCOM. Los músculos SCOM pueden causar dolor de mandíbula, así que este estiramiento puede ayudar a prevenir los síntomas de TMJ también y no solo ayudar a la postura. Repeat on the other side.
5. Repite en el otro lado.

- *No tenses los músculos de tu cuello para resistir el movimiento.*
- *Permite que Posture Medic tire de tu hombro hacia abajo y evita que eleve más allá de tu oreja.*



TIPS



Estiramiento #4 - Extensión Torácica en la Silla.

1. Empieza sentándote en una silla con un respaldo bajo o mueve tus nalgas a medio camino entre la parte frontal de la silla si esta tiene un respaldo muy bajo. Mantén las piernas dobladas delante de ti y una postura larga con los pies paralelos a la cadera.
2. Sitúa ambas manos detrás de la cabeza con los codos hacia fuera.
3. Suavemente reclínate por encima hacia el respaldo de la silla para extender la columna durante 2 segundos.
4. Vuelve a la posición de inicio.
5. Repite durante 15 repeticiones. Con cada repetición, podrás llevar tu movilidad más lejos y la flexibilidad mejorará. El propósito de este ejercicio es movilizar la espina torácica y estirar rápidamente los músculos de los pectorales. Cuando la espina dorsal no se mueva correctamente, la espina cervical y la espina lumbar tienen que compensar para repararlo, hecho que puede llevar a distintas disfunciones musculares y de la columna.



- Mantén los codos en el ángulo hacia fuera opuestos a hacia adelante delante de ti.
- Mientras te reclinas encima de la silla, permite que los codos se caigan a medida que la gravedad los empuja hacia abajo.

Estiramiento



Estiramiento #5 - Estiramiento de Pectoral y Hombro

1. Mientras estás de pie, empieza por mantener ambos mangos de Posture Medic directamente detrás de tus caderas y con tus palmas mirando hacia delante y los codos rectos. Mantén los pies paralelos a la cadera.
2. Lentamente levanta tus manos hacia el techo mientras empujas los hombros hacia abajo y el pectoral hacia delante.
3. Aguanta por 35 segundos. Descansa por 5 segundos y después repite otra vez por 25 segundos. El propósito de este ejercicio es estirar los músculos de los pectorales, el deltoides anterior y los bíceps. Si los músculos del pecho están reducidos, generan que los hombros se doblen hacia delante, así que es crucial que estén bien estirados para permitir un movimiento adecuado de los hombros.



TIPS

- *Asegúrate que vas hacia abajo mientras levantas los brazos y solo los alzas con una oscilación de movimiento cómoda.*
- *Mantén el torso erguido y evita doblarte.*

Estiramiento #6 - Estiramiento de Curva Lateral de Sirena



1. Siéntate en una silla con la posición erguida, piernas dobladas y distancia entre cadera y pie.
2. Sitúa tu mano derecha en la silla hacia fuera de tu muslo.
3. Alcanza tu brazo izquierdo por encima de la cabeza con una pequeña curva en los codos mientras doblas la parte superior del cuerpo y el torso a la derecha.
4. Aguanta por 30 segundos. El propósito de este ejercicio es estirar el músculo dorsal ancho y el músculo cuadrado lumbar en la parte inferior de la espalda. Estos músculos suelen tener espasmos y se tensan debido a actividades diarias y estilo de vida que puede llevar al dolor de espalda inferior y a posturas no saludables. Manteniéndoles en movimiento junto con aprendiendo a levantar objetos pesados con las piernas en vez de con la espalda puede ser de gran ayuda.
5. Vuelve a la posición del inicio.
6. Repite hacia el otro lado.

- *Asegúrate de mantener tus caderas fijadas en la silla.*
- *Haz respiraciones profundas en las costillas por un estiramiento más profundo.*
- *Por favor ten en cuenta: este ejercicio puede también hacerse sentado en una silla.*



TIPS



Tonificación

Tonificación #1 - Barbilla Isométrica Acurrucada



1. En posición sentada, mantén el Posture Medic delante de ti con los mangos y la amplitud de los hombros aparte. Las piernas dobladas y los pies paralelos a la cadera.
2. Levanta tus brazos por encima de la cabeza para descansar el estabilizador en la parte trasera de tu cabeza.
3. Con tus palmas una delante de la otra, tira las manos hacia delante con los codos doblados a tu lado hasta que el Posture Medic esté seguro y haya resistencia en la banda y esté intentando tirar la cabeza hacia delante. En vez de permitir que tu cabeza se mueva, mantenla quieta en posición neutral por una contracción isométrica de 5 segundos. El propósito de este ejercicio es tonificar los flexores profundos cervicales y estirar la parte trasera del cuello. Tener unos flexores del cuello fuertes puede prevenir una postura de la cabeza hacia delante que tiende a la inestabilidad de músculos, dolor y disfunción de la columna.
4. Después de 5 segundos suelta tu fuerza en la banda para descansar.
5. Haz 10 repeticiones.



TIPS

- Mantén los codos delante de ti cerca de tu pecho y opuestos a hacia fuera.
- Mantén tus hombros relajados y hacia abajo, lejos de las orejas.
- Por favor ten en cuenta: este ejercicio puede también hacerse sentado en una silla.



Tonificación #2 - Depresión Escapular de 1 brazo

1. Ponte de pie con un mango del Posture Medic alrededor de tu hombro derecho como la correa de una mochila, poniendo el estabilizador en la axila. Mantén los pies paralelos a la cadera.
2. Aguanta el otro mando en tu mano derecha con tu brazo derecho recto a tu lado.
3. Presiona tu mano derecha hacia el suelo en contra de la resistencia de la banda de Posture Medic. Tu hombro derecho debería caer hacia abajo y alejarse de tu oreja. Esto es lo contrario a encogerse de hombros.
4. Relájate mientras permites que el hombro derecho se levante a su posición natural. Realiza 12 repeticiones. Este ejercicio fortalece los músculos del colgajo dorsal en la espalda, pero también en el serratus anterior, pectorales y trapecio.
5. Repite hacia el otro lado.

- Imagina que hay un lápiz debajo de tus axilas y que estás apretando por una unión del colgajo del músculo dorsal.
- Evita flexionar el codo ya que este no es un ejercicio de bíceps o tríceps. En vez de eso, el movimiento debería estar iniciado por la zona de la espalda y el omóplato.



TIPS

Tonificación



Tonificación #3 - Pull-apart

1. Empieza por la distancia entre pies y cadera. Aguanta los mangos del Posture Medic en cada mano.
2. Mantén el Posture Medic delante de ti a la altura de los hombros con las palmas una delante de la otra.
3. Aprieta los omóplatos y extiende tus brazos en una posición de "T" a la altura de los hombros.
4. Aguanta por un segundo y coloca lentamente los brazos en su posición inicial. Este ejercicio fortalece los deltoides posteriores como también los romboides y los trapecios que estabilizan la escápula.
5. Haz 15 repeticiones.



TIPS

- *Asegúrate que mantienes tus muñecas rectas y con una posición neutral y mantén tus codos rectos. El foco de este ejercicio debería ser en los músculos de los hombros en vez de los codos o muñecas.*
- *Si tienes algún malestar en el hombro, puedes realizar este ejercicio con las palmas hacia arriba con la posición supinada.*
- *Por favor ten en cuenta: este ejercicio puede también hacerse sentado en una silla.*

Tonificación #4 - Remo inclinado



1. Siéntate en una silla con las piernas dobladas y coloca el estabilizador del Posture Medic debajo de ambos pies, haciendo que los mangos están por fuera de cada pie.
2. Aguanta el mango en cada mano con las palmas mirándose y quédate inclinado hacia delante en un ángulo de 45 grados.
3. Mantén ambos brazos estirados hacia abajo, perpendiculares al suelo con los codos rectos.
4. Aprieta tus omoplatos y dobla tus codos mientras tiras los mangos hacia delante y hacia atrás de tu movimiento de remo.
5. Aguanta por un segundo y después relaja mientras vuelves suavemente a la posición de inicio.
6. Haz 20 repeticiones. Este ejercicio tonifica los romboides, medios y bajos trapecios, dorsal ancho y brazos.

- *Mantén la mirada hacia tus pies así no la columna cervical se queda en posición neutral.*
- *Imagina que estás apretando un euro entre tus omóplatos.*
- *Este ejercicio puede realizarse en una posición doblada o inclinada.*



TIPS



Strengthen



Tonificación #5 - "W"

1. De pie y con los pies paralelos a la cadera pon los dos brazos arriba, a la altura del hombro y con una inclinación de 90 grados en los codos.
2. Aprieta los omóplatos hacia abajo y hacia detrás mientras atraes tus codos hacia la caja torácica o torso. Ahora estás haciendo una forma de "W" con tus brazos.
3. Aguanta por 10 segundos antes de relajar y volver los brazos a la posición inicial.
4. Haz 10 repeticiones. Esto es otro gran ejemplo de estabilización escapular.



- Evita doblar las espátulas en este ejercicio. En vez de eso, tira de ellos hacia atrás y empuja el pecho hacia delante todo el tiempo. Una buena manera de entender este movimiento es pensar en intentar poner los omoplatos en tus bolsillos de detrás.
- Mientras mantienes la contracción isométrica por 10 segundos, imagina que hay una toalla entre los codos y tu torso que tienes que apretar y no dejar que caiga al suelo.
- Este ejercicio puede hacerse sentado.

Tonificación #6 - Rotación Externa de Hombro



1. Ponte de pie y con los pies paralelos a la cadera mientras sostienes los mangos de Posture Medic en cada mano.
2. Dobla los codos a 90 grados a tus lados con las palmas encaradas.
3. Mantén los codos doblados a tus lados mientras lentamente presionas tus omóplatos hacia atrás y rotas tus manos hacia fuera, haciendo que tus palmas ahora miren al exterior.
4. Hazlo tan lejos como puedas mientras mantienes los codos doblados a tus lados. Espera durante un segundo.
5. Lentamente vuelve las manos a la posición del inicio.
6. Haz 15 repeticiones. Este ejercicio tonifica algunos de los músculos del manguito rotador en los hombros. Estos músculos son cruciales para una buena mecánica de hombros.

- Intenta no dejar que los codos se vayan flotando desde tu torso. Si lo necesitas, puedes colocar una toalla debajo de cada codo para recordar mantenerlos por dentro.
- Los hombros pueden moverse mejor cuando la postura es erguida que curvada, así que mantente en una postura erguida todo el tiempo.
- Como alternativa, puedes hacer este ejercicio sentado.



TIPS

Cosas que tener en cuenta

Ahora que tu plan es estirar, fortalecer y estabilizarte a ti mismo para una mejor postura, aquí van algunas cosas que tener en cuenta.

Estar de pie de forma prolongada



Estar de pie por más de 20 minutos en cualquier momento puede causar un impacto negativo en tu sistema musculoesquelético. Estar de pie correctamente para balancear y distribuir tu peso equitativamente empieza con tus pies. Un calzado correcto es la clave. Deberías encontrar zapatos que soporten tus pies correctamente mientras te sientas seguro y/o trabajes apropiadamente. Asegúrate que tus zapatos encajan correctamente,

ten una suela suave y pon un soporte del arco del pie apropiado. También puedes modificar tus zapatos actuales añadiendo una plantilla ortopédica personalizada o incluso una plantilla para soporte del arco.

Si tu trabajo requiere estar todo el día de pie, idealmente si no es en una superficie dura. Usando la "alfombra antifatiga" puede reducir la presión.

Mientras estés de pie, tira de tu ombligo hacia atrás de tu espina dorsal y mete tus caderas detrás. Con la cabeza bien alta y tu barbilla para dentro – no lo pegues hacia delante.

Asegúrate de cambiar tu posición regularmente, así tus músculos no se ponen rígidos. Puede ser de ayuda que ocasionalmente mantengas un pie sobre un taburete para liberar la presión de tu espalda.



Estar sentado de forma prolongada

Sea en un escritorio, un sofá o un vehículo, normalmente pasamos demasiadas horas sentados continuamente a lo largo del día. Además, la mayoría de estos asientos no están diseñados para soportar nuestro cuello y espalda por largos periodos de tiempo.

Postura de conducción

Permitir que el asiento del vehículo te apoye adecuadamente puede reducir enormemente el estrés en tu columna vertebral.

- Reclina el soporte del asiento a 10-15 grados de la vertical. Añade un cojín lumbar si es necesario.
- Inclina el asiento lo más cerca posible de lo horizontal.
- Desliza el asiento hacia adelante para que puedas presionar cómodamente los pedales y alcanzar el volante.
- Relaja los hombros y evita agarrar el volante demasiado fuerte.



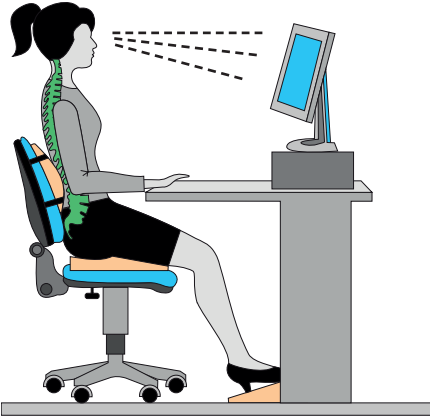
Postura de Ordenador

Si estás comprando una nueva silla de oficina, selecciona una que sea ajustable tanto la parte del asiento como la parte del reposabrazos. También debería tener un asiento acolchado de como mínimo 3 cm de más grueso que tus caderas y muslos.

For proper alignment, there are three main points:

- **Espina dorsal:** alinea tus caderas con tus hombros, y después tus hombros con tus orejas.
- **Hombros:** mantén la parte superior de tus brazos relajados y cercanos a tu cuerpo.
- **Muñecas:** mantén una línea con la parte inferior de tus brazos.

La parte trasera de tus rodillas debería quedar de 2 a 3 dedos de distancia del cojín del sillón. Tus codos deberían doblarse a un ángulo de 90 grados con tus brazos soportando tus muñecas mientras descansan confortablemente en tu teclado.



1. La pantalla debería estar un poco por debajo del nivel de tus ojos.
2. El cuerpo centrado al monitor y al teclado.
3. El nivel de los antebrazos o dóblalo ligeramente.
4. La parte inferior de la espalda soportada por la silla o el cojín lumbar.
5. Las muñecas no deberían descansar cuando escribes.
6. Las piernas deben estar de forma horizontal al suelo.
7. Los pies planos en el suelo o descansando en el reposapiés.

Ordenador portátil

Con su pequeño diseño, los ordenadores portátiles plantean problemas únicos. Tu cuello tiene que quedarse doblado para ver la pantalla, o tus muñecas tienen que colocarse en una posición incómoda para teclear.

Si tu ordenador principal es un ordenador portátil, añádele un monitor externo y teclado en el lugar en el que lo utilices más tiempo.



Videojuegos

Los jugadores entusiastas suelen tener posturas más destructivas que las prácticas de los usuarios de ordenadores. Idealmente los jugadores deberían seguir los mismos principios de sentarse descritos para ordenadores, aunque si eso no es práctico, sentarse en una silla reclinable delante de la televisión con tus piernas hacia arriba es más ergonómico.



Durmiendo

El hecho de dormir es normalmente pasado por alto cuando se analizan las posturas corporales saludables. Gastamos aproximadamente un tercio de nuestras vidas durmiendo y nuestra postura de dormir puede poner mucha presión en nuestra espalda y cuello. Un colchón y una almohada de apoyo mejorarán la calidad de tu sueño y te permitirán levantarse sin dolor. Hay tres posturas de dormir:

Durmientes de espalda

Para crear un correcto soporte para los durmientes de espalda, se necesita una almohada que ofrezca un soporte firme en el cuello, pero que permita que la parte trasera de tu cuello se quede atrás.

Las almohadas ortopédicas normalmente tienen huecos o contornos en el centro por este motivo. Las almohadas suaves y esponjosas no aportan ningún soporte cervical. El relleno simplemente se mueve de la zona o se comprime cuando se presiona en él.



Para quitar tensión en la parte inferior de tu espalda, los durmientes de espalda deberíais probar una almohada debajo de vuestras rodillas.



Durmientes de lado

Los durmientes de lado necesitáis acomodar el hueco entre vuestra cabeza y vuestro hombro. Vuestro cuello debería quedar a unos 90 grados de la línea de vuestro hombro [como está representado abajo]. Si normalmente necesitáis poner vuestro brazo debajo de vuestra cabeza o utilizáis dos almohadas, es el momento de conseguir una nueva almohada. Para los durmientes de lado el tamaño realmente importa. La almohada no debería permitir que vuestros cuellos se flexionen o doblen hacia abajo.



Cuando duermas hacia un lado, tus rodillas deberían estar alineadas una con la otra para mantener tus caderas rectas.

Si eres delgado, prueba con una pequeña almohada entre tus rodillas para separarlas.

Durmientes de estómago



No hay una manera correcta de dormir con el estómago, así que debería evitarse lo más posible. Si una lesión no te permite dormir en otra posición, entonces el truco sería mantener tu cuello alineado con tu espina dorsal lo más posible. Prueba en no usar una almohada.

Test de la almohada

Con la funda de la almohada quitada, dobla tu almohada a la mitad. Si no se vuelve a la misma posición instantáneamente, es el momento de una nueva almohada.





www.posturemedic.com

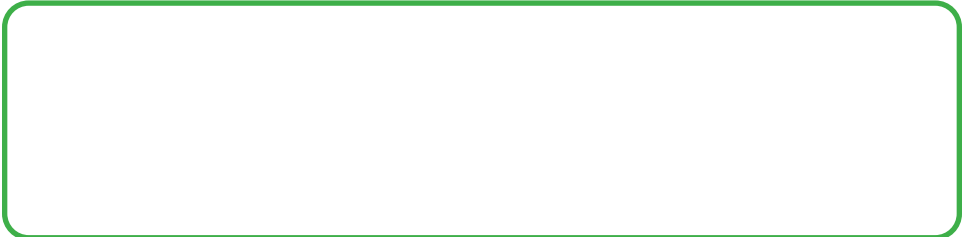
- Estiramiento Original**
- LUZ AZUL X- PEQUEÑO
 - ROJA PEQUEÑO
 - VERDE MEDIO
 - AMARILLA GRANDE
 - NEGRA X-GRANDE

- Estiramiento PLUS**
- PÚRPURA PEQUEÑO
 - AZUL MEDIO
 - PLATEADA GRANDE
 - NARANJA X-GRANDE

		Weight (kg)																	
Height (cm)		32	36	41	45	50	55	60	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109
142	XS	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
145	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
147	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
150	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
152	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
155	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
157	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
160	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
163	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
165	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
168	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
170	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
173	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
175	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL	
178	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL	
180	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL	
183	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL	
185	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	
188	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	
190	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	
193	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	

El tamaño de la carta no tiene en cuenta un contorno de pecho sobredimensionado.

Posture Medic **Estiramiento Original** es recomendado por la mayoría de los individuos. **Estiramiento PLUS** es recomendado por los atletas o aquellos individuos que están regularmente en entrenamientos de tonificación.



Un proveedor del cuidado de la salud debería ser consultado antes de que empieces cualquier ejercicio o rutina de estiramiento. Precauciones de Seguridad: Posture Medic no es un juego. Mantener alejado de los niños menores de 12 años. Posture Medic está diseñado para ser usado SOLO como se ha descrito detalladamente en el manual. Guarda Posture Medic fuera de la luz directa, y evita temperaturas extremas. Verifica tu Posture Medic en intervalos regulares. Si hay cualquier signo de daño en el tubo de color, el aparato debería ser substituido.