



**BESSERE HALTUNG
GESÜNDER LEBEN**

DEHNEN



STÄRKEN



STABILISIEREN



Jeder

**KÖRPER
braucht es**



Anatomie- und Selbstheilungskräfte.

one word

Wirbelsäule

Ihr Rückgrat besteht aus 24 Wirbeln, die zusammen mit den Bandscheiben eine biegsame Säule bilden. Durch diese Säule verläuft ein Nervenstrang, der als Rückenmark bezeichnet wird. Diese Nerven übertragen ~~Botschaften~~ **One word** von Ihrem Gehirn zum Rest Ihres Körpers. Werden diese Nerven zusammengedrückt oder gereizt, ist die von Ihnen übertragene Botschaft: "Schmerz". Wichtiger ist jedoch, dass eine angegriffene Wirbelsäule Ihre wichtigsten Organe und andere Körpersysteme beeinträchtigen kann.

Eine schlechte Haltung kann zu degenerativen Veränderungen an der Wirbelsäule, Nervenkompression und Schwund der Muskeln führen, die wiederum Rücken und Mark stützen.

One word



~~Rückenschmerzen~~ **One word** sind die **Hauptursache für Arbeitsunfähigkeiten bei Erwachsenen zwischen 30 und 50.**



Nacken

Dem Nacken verdanken wir nicht nur unsere Fähigkeit, den Kopf frei bewegen zu können; er beherbergt auch viele anatomische Strukturen von vitaler Bedeutung. Dazu gehören:

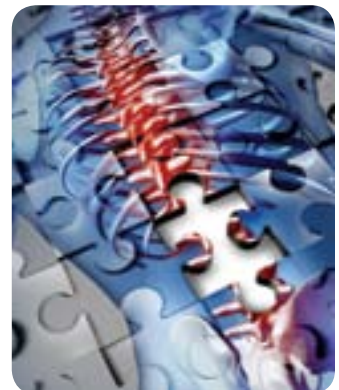
- 7 Halswirbel
- Wirbelsäule und Nerven
- Drüsen (darunter auch Schilddrüse & Nebenschilddrüse)
- Kehlkopf, Speiseröhre & Luftröhre
- Muskeln, Bänder & Blutgefäße

Bei der richtigen Haltung sind Ihr Nacken und Kopf genauso gefordert wie Ihre Wirbelsäule. Wenn Sie Ihren Kopf und Nacken zu weit nach vorne oder hinten halten, kann dies die Nackenstruktur beeinträchtigen und Probleme für den Rest des Körpers erzeugen.

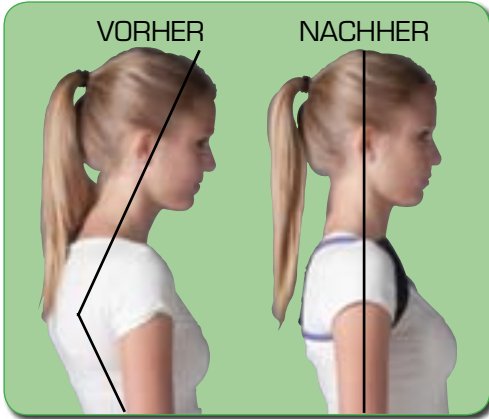
Ihre Selbstheilungskräfte

Ihr Körper verfügt über erstaunliche Fähigkeiten, sich selbst auszugleichen und zu heilen. Die gute Nachricht ist, dass alle Haltungsschäden, ob durch schlechte Angewohnheiten oder den modernen Lebensstil, mit hoher Wahrscheinlichkeit korrigiert werden können.

Nur wenige Minuten am Tag genügen, um Ihre Haltung selbst durch Stretchen, Stärken und Stabilisieren zu verbessern.



Die richtige Haltung kann
 unglaublich positive Auswirkungen
 auf Ihr Wohlbefinden und Ihre
 Gesundheit haben.



Haltungsverbesserung kann:

- Rücken- und Nackenschmerzen lindern
- Den Blutfluss vom und zum Herzen steigern
- Blutdruck senken und Durchblutung anregen
- Die Atmungs- und Zwerchfellfunktion verbessern
- Kehle und Luftröhre öffnen
- Stress am oberen und unteren Rücken abbauen
- Die Bewegungsfreiheit steigern
- Nervensignale von der Wirbelsäule verbessern
- Müdigkeit vermindern und besseren Herzschlag ermöglichen
- Das richtige Wachstum bei Kindern fördern

one word

- Die Wahrscheinlichkeit von Wirbelsäulenschäden wie Bandscheibenhernien vermindern
- Druck auf Nieren, Magen, Darm & andere innere Organe vermindern
- Die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit (Hirnstamm) verbessern
- Schwindelgefühle, Kopfschmerzen und "Kribbelgefühl" reduzieren
- Das Risiko von Arthrose und anderen Gelenkschäden mindern

Jeder KÖRPER braucht es

- Sofortige Resultate
- Für jedes Alter und Fitnesslevel
- Überall einsetzbar
- Für Reha oder vorbereitendes Fitnessstraining geeignet
- In fünf Größen und zwei Stärken



Auto



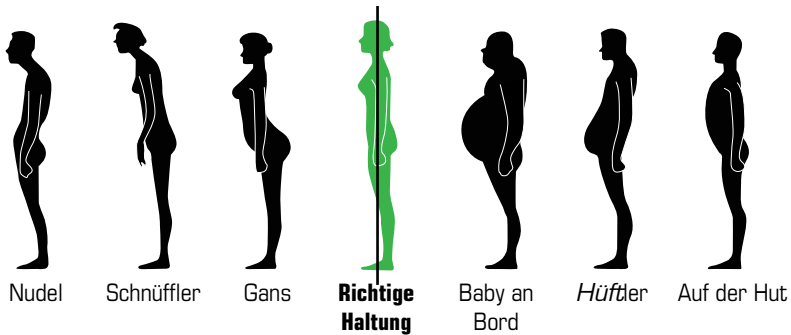
Büro



Zuhause



Wo stehen Sie?



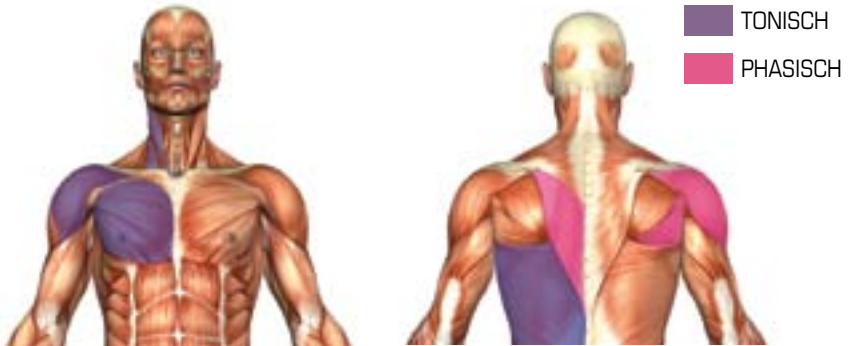
Unser Körper ist nicht für den modernen Lebensstil geschaffen.

Unsere körperliche Evolution hat uns nicht auf lange Zeiträume des Sitzens und der Inaktivität vorbereitet. Dazu kommt, dass die meisten Menschen am Computer, beim Autofahren, Fernsehen, Gehen, Stehen oder anderen täglichen Verrichtungen keine richtige Haltung einnehmen.

Eine schlechte Körperhaltung ist durch zwei Ursachen bewirkt:

Verkürzte tonische Muskeln - Die tonischen Muskeln sind für die Beibehaltung Ihrer Körperhaltung zuständig. Sie können sich zusammenziehen und verkürzen, so dass es schwieriger wird, eine korrekte Körperhaltung beizubehalten.

Schwache phasische Muskeln - Die phasischen Muskeln sind für dynamische Bewegungen wichtig. Sie können erschlaffen und sich dehnen, was zu gekrümmter Haltung führt.



Um unseren modernen Lebensstil zu kompensieren, müssen wir uns um eine aktive Stärkung unserer Haltungsmuskeln bemühen. Zu diesem Ziel wurde Posture Medic geschaffen. Sich allein eine falsche Körperhaltung bewusst zu machen, genügt nicht. Auch wenn wir uns regelmäßig daran erinnern, aufrecht zu stehen und zu sitzen, bringt dies noch keine langlebige Wirkung mit sich. Wir müssen unsere Körperregionen dehnen, stärken und stabilisieren, um schlechte Haltung auszugleichen.

Für alle Fitnesslevel

Posture Medic wird allen empfohlen, die lange Zeit hintereinander sitzen oder stehen oder häufig dieselben Bewegungsmuster durchführen.

Es kann praktisch überall von Menschen mit allen Fähigkeitsstufen angewendet werden.

Mit dem "Umsetzungsprogramm" in dieser Broschüre können Sie Ihre Haltungsgesundheit und Ihre Gesamtfitness Schritt für Schritt verbessern.



Für jedes Alter

KINDER

Kinder sind heute zahlreichen Situationen ausgesetzt, die zu schlechter Haltungsgesundheit führen können. Häufig müssen sie zu schwere Schultaschen tragen, sitzen lange Zeit vor dem Computer für Hausaufgaben oder Computerspiele und sind im Allgemeinen weniger körperlich aktiv als vorherige Generationen. Posture Medic kann als Teil der Routine von Kindern Handlungsproblemen vorbeugen, die später ernste Auswirkungen haben können.

Posture Medic wird für alle Kinder über 12 empfohlen, die die Mindestanforderungen an Größe und Gewicht in der Größentabelle erfüllen. Jüngere Kinder können auch von der Handlungsmedizin profitieren, sollten aber für einen sicheren Umgang mit dem Produkt beaufsichtigt werden.



Posture Medic wird zum selbstverständlichen Teil Ihres Familienlebens.

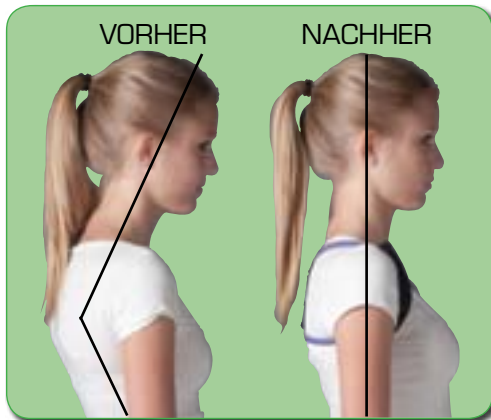
ÄLTERE MENSCHEN

Es ist nie zu spät, seine Haltung zu verbessern. Können Sie aufgrund von gesundheitlichen Problemen die abgebildeten Übungen nicht mehr durchführen, kann Ihr Arzt diese auf Ihre Bedürfnisse abwandeln.

Wenn Sie Posture Medic auf Ihren täglichen Spaziergängen und bei Ihren täglichen Verrichtungen tragen, schaffen Sie Abhilfe bei Haltungsschäden.



Stabilisieren



Beginnen Sie damit, Posture Medic in 15 minütigen Abständen 2-3mal am Tag anzulegen. Wenn Sie nach und nach Fortschritte machen, gehen Sie zu längeren Intervallen über.

Dabei ist wichtig, dass Sie Posture Medic in der richtigen Größe verwenden. Auf der Rückseite finden Sie eine Größentabelle, die auf gemittelten Brustumfängen basiert. Merken Sie, dass das Posture Medic zu eng ist und ihre Brust größer ist, sollten Sie eine Größe höher wählen.



1
Beginnen Sie mit den Händen auf Höhe des Beckens und halten Posture Medic gespannt hinter Ihrem Rücken. Drehen Sie Ihre Handflächen nach außen und umgreifen Sie die Griffe.



2
Führen Sie jetzt langsam die Hände nach oben, während Sie Ihre Ellbogen beugen und sie durch die Ringe führen.



3
Bringen Sie die Handgriffe an die Vorderseite der Schultern.

Stellen Sie die Bandage so ein, dass sie bequem zwischen den Schulterblättern sitzt.

Zum Ablegen von Posture Medic führen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge durch.

- NICHT verwenden, wenn Sie Kribbeln in Armen, Schmerzen oder Stechen spüren (unverzüglich abnehmen).
- Erwarten Sie NICHT, dass Posture Medic Ihre Haltung durch das bloße Tragen verbessert. Es wird Sie daran erinnern, die richtige Haltung einzunehmen, ABER das Stretchen und die Übungen für langfristigen Erfolg müssen Sie selbst durchführen.
- Posture Medic ist kein Spielzeug. Kinder unter 12 Jahren sollten bei seiner Verwendung beaufsichtigt werden.

Umsetzungsprogramm

Unabhängig von Ihrer körperlichen Gesundheit empfehlen wir unbedingt, langsam zu beginnen und durch Befolgen dieses Programms maximalen Nutzen zu erlangen. Sollten Sie während dieses Übungsprogramms ungewöhnliches Unbehagen verspüren, unterbrechen Sie und konsultieren Sie Ihren Arzt. Ihr Arzt kann die Übungen oder Dehnungen Ihrem gesundheitlichen Zustand anpassen.



STRETCHEN

DEHNEN

STABILISIEREN

INAKTIV	WOCHE 1	2 - 3mal hintereinander 2-3mal am Tag wiederholen	/	15 Minuten tragen 2-3mal am Tag wiederholen
	WOCHE 2	3 - 4mal hintereinander 3-4mal am Tag wiederholen	/	20 Minuten tragen 3-4mal am Tag wiederholen
	WOCHE 3	4 - 5mal hintereinander 4-5mal am Tag wiederholen	10mal hintereinander 2-3mal am Tag	20 Minuten tragen 4-5mal am Tag wiederholen
	WOCHE 4	5mal hintereinander 5mal am Tag wiederholen	20mal hintereinander 3mal am Tag wiederholen	30 Minuten tragen 5mal am Tag wiederholen

Sie sind nun bereit, zu Aktiv zu wechseln.

AKTIV	WOCHE 1	5 - 10mal wiederholen 5mal am Tag wiederholen	20mal hintereinander 3mal am Tag wiederholen	20-30 Minuten tragen 2-3mal am Tag wiederholen
	WOCHE 2	10mal hintereinander 5mal am Tag wiederholen	20 - 30mal hintereinander 4mal am Tag wiederholen	30 Minuten tragen 5mal am Tag wiederholen
	WOCHE 3	10mal hintereinander 5mal am Tag wiederholen	30 - 50mal hintereinander 5mal am Tag wiederholen	30 Minuten tragen 5mal am Tag wiederholen
	WOCHE 4	10mal hintereinander 5mal am Tag wiederholen	50mal hintereinander 5mal am Tag wiederholen	Nach Bedarf

Entweder Sie behalten Ihr Aktiv-Niveau bei oder gehen zu Athletik mit dem Posture Medic PLUS-Design über

ATHLETIK	WOCHE 1	2 - 4mal hintereinander 2-3mal am Tag wiederholen	10 - 20mal hintereinander 2-3mal am Tag	15 Minuten tragen 3mal am Tag wiederholen
	WOCHE 2	3 - 5mal hintereinander 3-4mal am Tag wiederholen	20 - 30mal hintereinander 3-5mal am Tag	20 Minuten tragen 4mal am Tag wiederholen
	WOCHE 3	5mal hintereinander 4mal am Tag wiederholen	30mal hintereinander 5mal am Tag wiederholen	30 Minuten tragen 5mal am Tag wiederholen
	WOCHE 4	Nach Bedarf	30mal hintereinander oder mehr 5mal am Tag wiederholen	Nach Bedarf

Dehnen

- Rücken und Schultern gerade halten
- Schultern und Nackenmuskeln entspannen
- Dehnen nicht übertreiben



Dehnen#1- Nackendehnung

ACHTUNG: Machen Sie diese Übung zunächst ohne Posture Medic. Die meisten Nutzer werden auch ohne Posture Medic ausreichende Dehnung erzielen. Sind Sie sehr flexibel, können Sie Posture Medic wie gezeigt anwenden.



- 1 Halten Sie Posture Medic zunächst an den Griffen schulterbreit auseinander vor Ihr Gesicht.

Heben Sie die Arme nach oben über Ihren Kopf, damit der Stabilisierer an Ihrem Hinterkopf anliegt. Ziehen Sie die Griffe vorsichtig zu sich heran, bis der Posture Medic sicher aufliegt.



- 2 Ziehen Sie nun die Handgriffe sanft nach vorne und nach unten und senken Ihr Kinn dabei auf die Brust.

Die Nackenmuskeln **ENTSPANNT** lassen. Wenn Sie Widerstand spüren, aufhören. 10-15 Sekunden halten.

Langsam Druck von den Griffen nehmen und Ihren Kopf in eine aufrechte Position bringen.



TIPPS

- Füße schulterbreit aufstellen
- Entspannen und Schultern absenken



Dehnen#2- Lat-Dehnung

- 1 Starten Sie mit beiden Armen direkt über dem Kopf und halten den Posture Medic mit den Handinnenflächen nach außen.
- 2 Jetzt langsam zur Seite beugen, bis Sie die Dehnung fühlen. 10-15 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition und zur anderen Seite beugen.



Dehnen#3- Schulterdehnung

- 1 Mit den Handflächen nach außen und dem Posture Medic hinter Ihrem Rücken beginnen.
- 2 Die Hände langsam zur Decke anheben. Das Kinn nach unten beugen und Schultern nach hinten drücken.

10-15 Sekunden halten, dann langsam lösen und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS

- Füße schulterbreit aufstellen
- Nacken und Schultermuskeln entspannen
- Oberen Rücken und Schultern gerade halten



Dehnen #4- Dehnung des oberen Trapezmuskels

1



ACHTUNG: Machen Sie diese Übung zunächst ohne Posture Medic. Die meisten Nutzer werden auch ohne Posture Medic ausreichendes Stretching erzielen. Sind Sie sehr flexibel, können Sie Posture Medic wie gezeigt anwenden.

1

Beginnen Sie mit dem Posture Medic über dem Kopf und den Handflächen nach innen.

Senken Sie einen Ellenbogen langsam ab quer zum Oberkörper, so dass der Stabilisierer an Ihrem Ohr anliegt.

2



2

Jetzt langsam den Kopf zur Seite beugen und Ihr Ohr zur Schulter bringen. Leicht an den Posture Medic-Griffen ziehen, um die Dehnung zu verstärken. Nackenmuskulatur dabei NICHT anspannen.

Entspannen Sie Ihre Nackenmuskeln und halten diese Position 10-15 Sekunden lang.

Die Übung erst auf der einen, dann auf der anderen Seite durchführen.



Stärken

- Füße schulterbreit aufstellen
- Schultern entspannen und Rücken gerade halten

Stärken #1- Rear Delt Fly

- 1 Beginnen Sie mit den Armen gerade nach vorn gestreckt und halten den Posture Medic mit den Handflächen nach innen.
- 2 Ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusammen und ziehen die Hände auseinander. 3 Sekunden halten. Handgelenke, Ellenbogen und Rücken gerade halten.

Arme langsam lösen, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Während der gesamten Übung Spannung auf den Posture Medic ausüben.



Stärken #2- Außendrehung

- 1 Mit beiden, an den Flanken angelegten Armen im 90°-Winkel und Handflächen nach innen beginnen.
- 2 Die Ellenbogen eng an den Flanken halten, dann langsam Ihre Schulterblätter zusammenpressen und die Hände nach außen ziehen.

So weit ziehen, wie Sie es ohne Loslösen der Ellenbogen von den Flanken schaffen. 3 Sekunden halten. Die Hände langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



TIPPS

- Füße schulterbreit aufstellen
- Entspannen und Schultern absenken
- Rücken gerade bei gespannter Körpermitte halten



Stärken #3- Rotatorenmanschette

- 1 Halten Sie den Posture Medic vor sich mit den Handflächen nach innen.
- 2 Ziehen Sie Ihre Hände langsam nach außen und halten 3 Sekunden. Handgelenke, Ellenbogen und Rücken gerade halten.

Arme langsam lösen, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Während der gesamten Übung Spannung auf den Posture Medic ausüben.



Stärken #4- Der Posture Medic-Schlag

- 1 Legen Sie den Posture Medic an und halten Sie beide Griffe fest.
- 2 Strecken Sie eine Hand zum Schlag aus, so dass Ihr Arm rechtwinklig zum Körper steht. Am Ende der Schlagbewegung strecken Sie Ihr Schulterblatt nach vorne. 3 Sekunden halten.

Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Auf der anderen Seite wiederholen.

Was Sie beachten sollten

Wenn Sie nun anfangen, sich für eine bessere Haltung zu stretchen, zu stärken und zu stabilisieren, sollten Sie einige wichtige Dinge beachten.

Langes Stehen



Langes Stehen über 20 Minuten kann negative Auswirkungen auf Ihren Muskelskelettaufbau haben. Das richtige Stehen, bei dem das Körpergewicht ausgewogen verteilt wird, beginnt bei den Füßen. Das richtige Schuhwerk ist hier zentral. Sie sollten nach Schuhen Ausschau halten, die Ihre Füße richtig halten und mit denen Sie dennoch sicher gehen/arbeiten können. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe gut passen, eine

weiche Sohle haben und eine gute Einlage bieten. Sie können Ihre jetzigen Schuhe auch durch individuell angepasste orthopädische Einlagen oder handelsübliche Einlagen verstärken.

Müssen Sie berufsbedingt lange stehen, sollten Sie harte Oberflächen meiden. Eine "Anti-Ermüdungsmatte" kann die Belastung mindern.

Ziehen Sie beim Stehen den Bauchnabel zur Rückseite Ihrer Wirbelsäule und ziehen die Hüften ein. Stehen Sie aufrecht und senken Sie Ihr Kinn ein - nicht nach vorne lehnen.

Wechseln Sie häufig die Position, damit Ihre Muskeln nicht verhärten. Es kann auch helfen, gelegentlich einen Fuß auf einen Stuhl zu stellen, um Druck von Ihrem Rücken zu nehmen.



Längeres Sitzen

Ob am Schreibtisch, auf der Couch oder am Steuer eines Autos - wir verbringen zu viele Stunden beim ständigen Sitzen. Dazu kommt, dass die meisten Sitzgelegenheiten nicht dafür ausgelegt sind, Nacken und Rücken richtig über diese langen Zeiträume zu stützen.

Fahrerhaltung

Wenn Sie Ihren Sitz richtig einstellen, können Sie Ihrer Wirbelsäule einen Gutteil Belastung ersparen.

- Lehnen Sie den Sitz 10-15 Grad zur aufrechten Position zurück. Legen Sie ein Lendenkissen ein, falls nötig.
- Bringen Sie den Sitz so nah in die waagerechte Position wie möglich.
- Der Sitz sollte so weit nach vorne gleiten, bis Sie die Fußpedale und das Steuer bequem durchtreten bzw. erreichen können.
- Entspannen Sie die Schultern und vermeiden, das Steuer verkrampft zu umfassen.



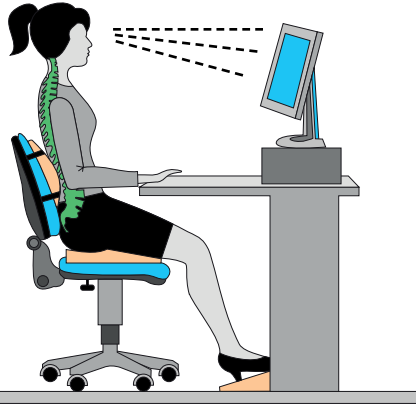
Computer-Haltung

Wenn Sie sich einen neuen Bürostuhl zulegen, wählen Sie einen, bei dem sowohl die Höhe des Sitzes wie der Armlehnen eingestellt werden kann. Das Sitzpolster sollte dazu mindestens 3cm breiter als Ihre Hüften und Oberschenkel sein.

Bei der richtigen Einstellung ist auf drei Dinge zu achten:

- **Rückgrat:** Die Hüften sollten auf derselben Linie wie die Schultern, und die Schultern auf derselben Linie wie die Ohren sein
- **Schultern:** Halten Sie die Oberarme entspannt und eng an Ihrem Körper
- **Handgelenke:** Handgelenke auf Ihre Unterarme ausrichten

Die Rückseite Ihrer Knie sollten 2-3 Fingerbreit Abstand zur Sitzfläche halten. Ihre Ellenbogen sollten im 90°-Winkel gebeugt sein und die Arme halten, die Handgelenke sollten bequem auf der Tastatur aufliegen.



1. Bildschirm leicht unter Augenhöhe
2. Körper mittig zum Bildschirm und zur Tastatur
3. Vorderarme flach oder leicht schräg
4. Unterstützung des unteren Rückens durch Stuhl oder Lendenkissen
5. Handflächen sollten beim Tippen in Bewegung bleiben
6. Beine waagrecht zum Boden
7. Füße flach auf dem Boden oder auf Fußauflage

Laptops

Durch ihre Bauweise bringen Laptops ganz eigene Problematiken mit sich. Entweder muss Ihr Nacken sich krümmen, um den Bildschirm zu betrachten oder Ihre Handflächen müssen sich ungenau verstellen, um tippen zu können.

Wenn Ihr Hauptcomputer ein Laptop ist, dann schaffen Sie sich einen externen Bildschirm und eine Tastatur dort an, wo Sie diesen am meisten nutzen.



Computerspiele

Computerspielbegeisterte pflegen häufig noch destruktivere Körperhaltungspraktiken als Computernutzer.

Idealerweise sollten Computerspieler dieselben Sitzprinzipien wie für Computerbediener einnehmen. Wenn dies jedoch nicht praktisch erscheint, kann das Sitzen in einem Lehnstuhl mit den Beinen nach oben vor dem Fernseher ergonomischer sein.



Schlafen

Der Schlaf wird bei der Haltungsgesundheit häufig übersehen, dabei verbringen wir ca. ein Drittel unseres Lebens schlafend, und unsere Schlafhaltung kann uns viele Beschwerden für Rücken und Nacken bescheren. Orthopädische Matratzen und Kissen können die Schlafqualität verbessern, damit wir schmerzfrei aufwachen. Es gibt drei hauptsächliche Schlafhaltungen:

Rückenschläfer

Sind Sie Rückenschläfer benötigen Sie ein Kissen, das dem Nacken guten Halt verleiht und gleichzeitig Ihrem Hinterkopf ermöglicht, nach hinten zu fallen.

Orthopädische Kissen verfügen zu diesem Zweck oft über Kühlen oder Konturen in der Mitte. Weiche, flauschige Kissen bieten keinerlei Halt für die Halswirbel, da ihre Füllung bei Druck entweicht oder flach gedrückt wird.



Um Spannung vom unteren Rücken zu nehmen, sollten Rückenschläfer ein Kissen unter ihre Knie legen.



Seitenschläfer

Seitenschläfer müssen den Spalt zwischen Kopf und Schulter füllen. Der Nacken sollte dabei im 90°-Winkel zur Schulterlinie bleiben (wie unten abgebildet). Schieben Sie für gewöhnlich einen Arm unter Ihren Kopf oder verwenden zwei Kissen, sollten Sie sich ein neues Kissen zulegen. Bei Seitenschläfern ist Größe wirklich wichtig. Das Kissen sollte Ihrem Nacken nicht erlauben, sich zu beugen oder zu neigen.



Beim Schlafen auf der Seite sollten Ihre Knie aneinander liegen, damit Ihre Hüften gerade sind. Sind Sie schlank, legen Sie ein kleines Kissen zwischen Ihre Knie, um Abstand zwischen ihnen zu schaffen.

Bauchschläfer



Es gibt wirklich keine richtige Art und Weise, auf Ihrem Bauch zu schlafen. Sie sollten diese Position daher, wenn möglich, vermeiden. Können Sie aufgrund einer Verletzung nur in dieser Position schlafen, sollten Sie Ihren Nacken so weit wie möglich auf gleicher Höhe wie die Wirbelsäule halten. Versuchen Sie, kein Kissen zu verwenden.

Kissentest

Nehmen Sie den Bezug ab und falten das Kissen in zwei Hälften. Springt es nun nicht gleich in die Ausgangsform zurück, sollten Sie sich ein neues Kissen anschaffen.





www.posturemedic.com

Original-Stärke

- HELLBLAU** **X-Small**
- ROT** **Small**
- GRÜN** **Medium**
- GELB** **Large**
- SCHWARZ** **X-Large**

PLUS-Stärke

- VIOLETT** **Small**
- BLAU** **Medium**
- SILBER** **Large**
- ORANGE** **X-Large**

Height (cm)	Weight (kg)																		
	32	36	41	45	50	55	60	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109	
142	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
145	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
147	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
150	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
152	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
155	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
157	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
160	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
163	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL	
165	S	S	S	S	S	S	S	S	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	
176	-	-	-	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	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL	
188	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	
189	-	-	-	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	

Die Größentabelle berücksichtigt keinen übermäßigen Brustumfang.

Original-Stärke Wird für die meisten Menschen zum Einstieg empfohlen. **PLUS-Stärke** wird für Athleten oder alle Personen empfohlen, die regelmäßig Dehnungstraining durchführen.



Bevor Sie Übungen oder Stretchtrainings durchführen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Sicherheitsvorkehrungen: Posture Medic ist kein Spielzeug. Vor Kindern unter 12 Jahren fernhalten. Posture Medic NUR wie in diesem Handbuch gezeigt anwenden. Posture Medic nicht bei direktem Sonnenlicht und extremen Temperaturen aufbewahren. Überprüfen Sie Ihr Posture Medic regelmäßig. Finden Sie Zeichen für Abnutzung der Schäden am farbigen Schlauchteil, sollten Sie es ersetzen. VER 12-17