



**Améliorez votre
posture et votre santé**



**Tout le
monde en a
besoin!**



Votre incroyable anatomie et ses capacités de guérison

Votre colonne vertébrale

Votre colonne vertébrale est composée de 24 vertèbres qui, de concert avec les disques intervertébraux, rendent la colonne flexible. L'intérieur de cette colonne est parcouru d'un câble de nerfs appelé moëlle épinière. Ces nerfs transmettent les messages entre votre cerveau et le reste de votre corps. Si ces nerfs deviennent comprimés ou irrités, le message qu'ils transmettent est « douleur ». Le plus important, cependant, est qu'une colonne vertébrale en mauvaise santé peut nuire aux organes principaux et aux autres systèmes.

Une mauvaise posture peut entraîner la dégénération vertébrale, la compression des nerfs et l'affaiblissement des muscles qui soutiennent votre dos et votre tronc.



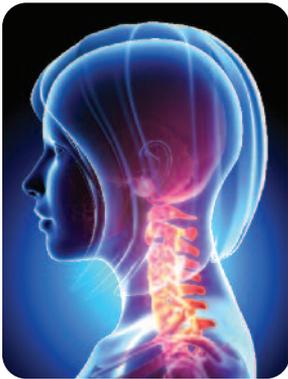
Les maux de dos constituent la plus importante cause d'invalidité chez les adultes âgés de 30 à 50 ans.

Votre cou

En plus de vous permettre d'incliner, de tourner et de plier votre corps, votre cou loge plusieurs structures anatomiques vitales, notamment :

- 7 vertèbres cervicales (os du cou)
- moëlle épinière et nerfs
- glandes (notamment votre thyroïde et votre parathyroïde)
- larynx, œsophage et trachée
- muscles, ligaments et vaisseaux sanguins

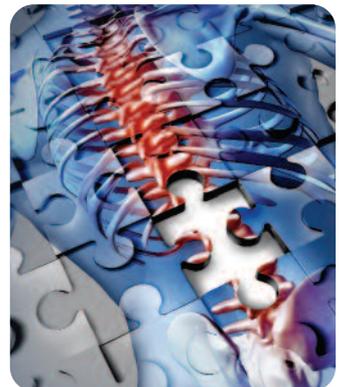
Une posture adéquate implique votre cou et votre tête autant que votre colonne vertébrale. Le fait de tenir votre cou et votre tête trop en avant ou en arrière, peut considérablement affecter ces structures du cou et créer des problèmes dans l'ensemble de votre corps.



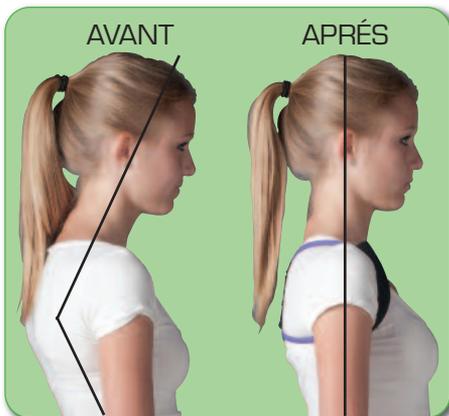
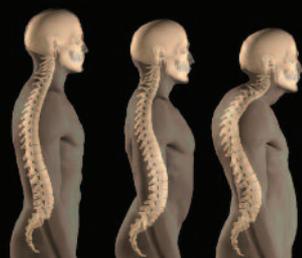
Votre aptitude à guérir

Votre corps possède une incroyable capacité de se réguler et de se guérir. Ainsi, la bonne nouvelle est que tout dommage postural causé par de mauvaises habitudes ou le style de vie moderne peut probablement être corrigé.

Participez activement à l'amélioration de votre posture en passant quelques minutes par jour à vous étirer, vous renforcer et vous stabiliser.



**Corriger votre posture peut
améliorer grandement et
globalement votre santé
et votre bien-être**



Améliorer votre posture peut :

- Atténuer votre douleur au dos et au cou
- Accroître le flux sanguin vers et en provenance du cœur
- Réduire la tension artérielle et améliorer la circulation
- Améliorer la respiration et la fonction du diaphragme
- Ouvrir la gorge et la trachée
- Réduire le stress dans le haut et le bas du dos
- Accroître la portée des mouvements
- Améliorer les signaux nerveux de l'épine dorsale
- Réduire la fatigue et améliorer le sommeil
- Favoriser une croissance adéquate chez les enfants

- Réduire la probabilité de maladies de la colonne vertébrale, telles que les hernies discales
- Réduire la pression sur les reins, l'estomac, le colon et autres organes internes
- Améliorer le débit du fluide (tronc cérébral) céphalorachidien
- Réduire les étourdissements, maux de tête et picotements
- Réduire le risque d'ostéoporose et d'autres types de dommages aux articulations

Tout le monde en a besoin

- Résultats immédiats
- Pour tous âges et aptitudes
- Utilisez et portez n'importe où
- Pour réadapter ou pré-adapter
- Cinq tailles, deux résistances



Auto



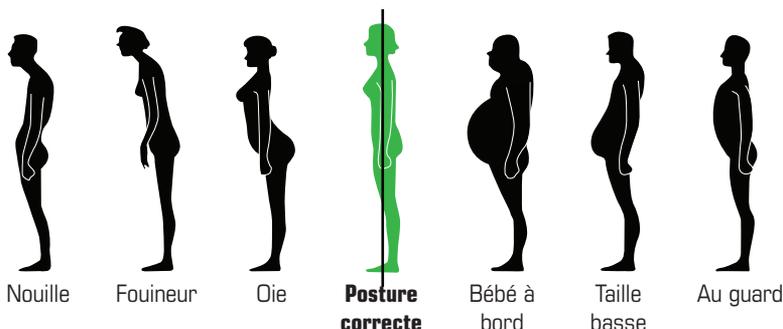
Bureau



Maison



Quelle est votre posture?



Nos corps n'ont pas été conçus pour notre style de vie moderne.

Notre évolution physique ne nous a pas préparés à demeurer longtemps assis et inactifs. La plupart des gens n'ont pas une bonne posture lorsqu'ils utilisent un ordinateur, conduisent, regardent la télévision, marchent, se tiennent debout ou accomplissent leurs autres activités quotidiennes.

Une mauvaise posture est causée par deux choses :

Muscles toniques serrés - Vos muscles toniques sont responsables de votre posture. Ils peuvent se contracter et se resserrer, ce qui rend plus difficile le maintien d'une posture adéquate.

Muscles phasiques faibles - Vos muscles phasiques sont utilisés pour le mouvement dynamique. Ils peuvent s'affaiblir et s'allonger, ce qui vous rend plus enclin à avoir le dos voûté.



Pour compenser notre style de vie moderne, nous devons activement prendre soin de nos muscles posturaux. Posture Medic a été créé à cette fin. Nous ne pouvons simplement nous fier au fait d'être conscients de notre posture. Se rappeler périodiquement de se tenir droit en position assise ou debout ne crée pas d'effets à long terme. Nous devons étirer, renforcer et stabiliser cette région du corps afin de corriger une posture inadéquate.

Toutes les aptitudes

Posture Medic est recommandé pour quiconque demeure assis ou debout pendant de longues périodes à la fois ou fait des mouvements répétitifs.

Il peut être utilisé pratiquement n'importe où et par des gens de toutes capacités physiques.

Utilisez le « Programme de mise en œuvre » compris dans ce livret afin d'améliorer graduellement la santé de votre posture et votre force globale.



Tous âges

ENFANTS

Les enfants sont confrontés à divers problèmes susceptibles d'engendrer une posture malsaine. Ils transportent souvent des sacs à dos surchargés, s'assoient de façon incorrecte pendant de longues périodes devant l'ordinateur ou un jeu vidéo, et sont généralement moins actifs que ceux des générations précédentes. L'ajout de Posture Medic à la routine d'un enfant peut contribuer à prévenir les problèmes de posture avant qu'ils ne deviennent des troubles plus graves.

Posture Medic est recommandé pour quiconque est âgé de plus de 12 ans, dont la taille et le poids correspondent au minimum indiqué sur le tableau des tailles.



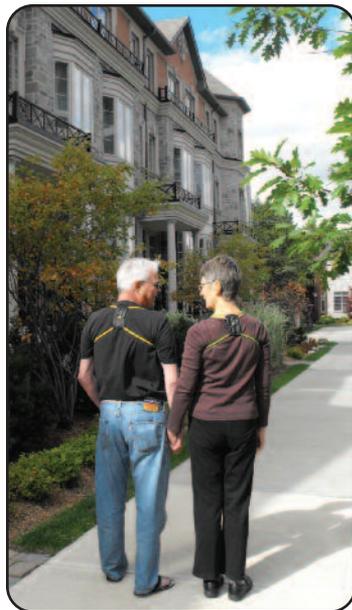
Les enfants plus jeunes peuvent également utiliser Posture Medic, mais ils doivent être étroitement supervisés pour s'assurer qu'ils utilisent le produit de façon sécuritaire.

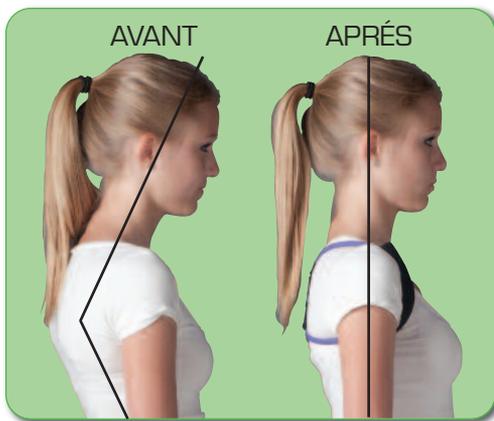
Ajoutez Posture Medic à vos activités régulières de plaisir en famille.

AÎNÉS

Il n'est jamais trop tard pour améliorer votre posture. Si une affection Médicale actuelle vous empêche de compléter les exercices tels qu'illustrés, ceux-ci peuvent être adaptés à vos besoins par votre professionnel de la santé.

Le port de Posture Medic durant vos marches et activités quotidiennes peut vous aider à vous remettre de nouveau sur les rails.

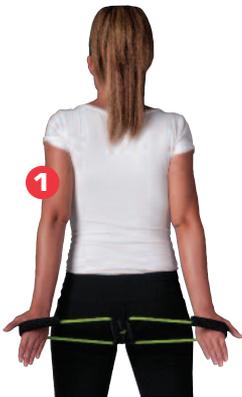




Stabilisez

Commencez par porter Posture Medic à des intervalles de 15 minutes, de deux à trois fois par jour. Vous pourrez le porter pendant plus longtemps au fur et à mesure que votre état s'améliorera.

Il est essentiel que votre Posture Medic soit de la taille appropriée. Un tableau des tailles, affiché au verso, est établi en fonction de la circonférence moyenne de la poitrine. Si vous êtes plus près d'une taille plus forte et si votre poitrine est plus large, nous vous conseillons d'utiliser un point plus grand.



Commencez avec vos mains sur le côté, en tenant Posture Medic derrière vous. Assurez-vous que vos *paumes font face à l'extérieur*, puis saisissez les poignées.



Soulevez doucement vos mains tout en pliant les coudes et glissez-les à travers les anneaux.



Ramenez les poignées devant vos épaules.

Ajustez l'appareil de manière à ce qu'il soit confortablement centré entre vos omoplates.

Pour retirer votre Posture Medic, procédez de la même façon, mais en ordre inverse.

- NE PAS continuer de le porter si vous ressentez des picotements dans les bras, une douleur ou un pincement (le retirer immédiatement).
- NE PAS vous attendre à ce que Posture Medic améliore votre posture simplement en le portant. Il vous rappelle de maintenir la posture adéquate, MAIS vous devez faire les étirements et les exercices pour réussir à long terme.
- Posture Medic n'est pas un jouet. Les enfants âgés de moins de 12 ans doivent être étroitement surveillés s'ils utilisent l'appareil.

Programme de mise en œuvre

Peu importe dans quel état vous vous considérez, nous vous conseillons fortement de commencer lentement et de progresser graduellement pour maximiser l'effet en suivant nos programmes. Si vous ressentez tout inconfort inhabituel durant le programme d'exercices, arrêtez et consultez votre professionnel de la santé. Il peut modifier les exercices ou les étirements en fonction de votre état.



Étirement

Renforcement

Stabilisation

MODE DE VIE INACTIF	SEMAINE 1	2 ou 3 répétitions Répétez 2 ou 3 fois par jour	AUCUN	Portez l'appareil 15 minutes Répétez 2 ou 3 fois par jour
	SEMAINE 2	3 - 4 répétitions Répétez 3 ou 4 fois par jour	AUCUN	Portez l'appareil 20 minutes Répétez 3 ou 4 fois par jour
	SEMAINE 3	4 - 5 répétitions Répétez 4 ou 5 fois par jour	10 répétitions Répétez 2 ou 3 fois par jour	Portez l'appareil 20 minutes Répétez 4 ou 5 fois par jour
	SEMAINE 4	5 répétitions Répétez 5 fois par jour	20 répétitions Répétez 3 fois par jour	Portez l'appareil 30 minutes Répétez 5 fois par jour

MODE DE VIE ACTIF	SEMAINE 1	5 - 10 répétitions Répétez 5 fois par jour	20 répétitions Répétez 3 fois par jour	Portez l'appareil 20-30 minutes Repeat 2 - 3 times per day
	SEMAINE 2	10 répétitions Répétez 5 fois par jour	20 - 30 répétitions Répétez 4 fois par jour	Portez l'appareil 30 minutes Répétez 5 fois par jour
	SEMAINE 3	10 répétitions Répétez 5 fois par jour	30 - 50 répétitions Répétez 5 fois par jour	Portez l'appareil 30 minutes Répétez 5 fois par jour
	SEMAINE 4	10 répétitions Répétez 5 fois par jour	50 répétitions Répétez 5 fois par jour	Porter au besoin

Vous êtes maintenant prêt à passer de l'état Actif à l'état Athlétique, en utilisant Posture Medic PLUS Design.

MODE DE VIE ATHLÉTIQUE	SEMAINE 1	2 - 4 répétitions Répétez 2 - 3 fois par jour	10 - 20 répétitions Répétez 2 - 3 fois par jour	Portez l'appareil 15 minutes Répétez 3 fois par jour
	SEMAINE 2	3 - 5 répétitions Répétez 3 - 4 fois par jour	20 - 30 répétitions Répétez 3 - 5 fois par jour	Portez l'appareil 20 minutes Répétez 4 fois par jour
	SEMAINE 3	5 répétitions Répétez 4 fois par jour	30 répétitions Répétez 5 fois par jour	Portez l'appareil 30 minutes Répétez 5 fois par jour
	SEMAINE 4	Aussi souvent que nécessaire	30 répétitions ou plus Répétez 5 fois par jour	Porter au besoin

Étirez

- Gardez votre dos et vos épaules droits
- Relaxez vos épaules et les muscles de votre cou
- Ne forcez jamais un étirement



Ces expressions seront utilisées dans les descriptions des exercices d'étirement et de renforcement.

Étirement no 1 – Étirement du cou

ATTENTION: essayez cet étirement sans utiliser Posture Medic. La plupart des utilisateurs n'ont pas besoin de Posture Medic pour s'étirer suffisamment. Si vous êtes très souple, ajoutez Posture Medic selon les consignes.



- 1 Commencez en tenant Posture Medic devant vous en saisissant les poignées, selon la largeur des épaules.

Soulevez vos bras au-dessus de la tête pour reposer le stabilisateur à l'arrière de votre tête. Tirez doucement les poignées vers l'avant jusqu'à ce que Posture Medic soit fixe.



- 2 Tirez doucement les poignées à l'avant et vers le bas, en glissant votre menton le long de votre poitrine.

NE PAS engager les muscles de votre cou pour résister au mouvement. Arrêtez lorsque vous sentez uneresistance. Gardez la pose pendant 10 à 15 secondes.

Relâchez lentement la pression sur les poignées et relevez la tête en position droite.



CONSEILS

- Tenez-vous debout, en écartant les pieds selon la largeur des épaules
- Relaxez et abaissez vos épaules



Étirement no 2 – Étirement du muscle grand dorsal

- 1 Commencez avec les deux bras directement au-dessus de votre tête en tenant votre Posture Medic avec les *paumes retournées vers l'extérieur*.
- 2 Penchez-vous lentement sur un côté jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement. Gardez la pose pendant 10 à 15 secondes. Revenez au centre et répétez de l'autre côté.



Étirement no 3 – Étirement de l'épaule

- 1 Commencez avec les *paumes retournées vers l'extérieur* et Posture Medic directement derrière vous.
- 2 Élevez lentement vos mains vers le plafond. Gardez le menton renforcé et poussez vos épaules vers l'arrière.

Gardez la pose pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez lentement et revenez à la position initiale.

CONSEILS

- Tenez-vous debout, en écartant les pieds selon la largeur des épaules
- Relaxez les muscles de vos épaules et de votre cou
- Gardez le haut de votre dos et les épaules droits



Étirement no 4 – Étirement des muscles trapèzes supérieurs

1



ATTENTION: : essayez cet étirement sans utiliser Posture Medic. La plupart des utilisateurs n'ont pas besoin de Posture Medic pour s'étirer suffisamment. Si vous êtes très souple, ajoutez Posture Medic selon les consignes.

1

Commencez en tenant Posture Medic au-dessus de votre tête avec les *paumes face à l'intérieur*.

Abaissez lentement l'un de vos coudes en diagonale avec votre corps afin que le stabilisateur soit centré sur votre oreille.

2



2

Inclinez lentement votre tête de côté, en amenant l'oreille vers l'épaule. Tirez doucement les poignées de Posture Medic pour accroître l'étirement. **NE PAS** engager les muscles de votre cou afin de résister à l'étirement.

Une fois en position, relaxez les muscles du cou et gardez la pose pendant 10 à 15 secondes.

Après avoir terminé les exercices d'un côté, répétez la procédure de l'autre côté.



Renforcez

- Plantez vos pieds en les écartant selon la largeur des épaules.
- Relaxez vos épaules et gardez votre dos droit.



Renforcement no 1 – Soulèvement du deltoïde arrière

1 Commencez avec les bras droit devant vous en tenant Posture Medic avec les paumes face à l'intérieur.

2 Serrez vos omoplates l'une contre l'autre et écartez vos mains. Gardez la pose pendant trois secondes. Gardez les poignets, les coudes et le dos droit.

Relâchez lentement vos bras pour retourner à la position initiale, en gardant la résistance sur Posture Medic tout au long de l'exercice.



Renforcement no 2 – Rotation externe

1 Commencez avec les bras selon un angle de 90 degrés, avec les *paumes face à l'intérieur*.

2 En gardant les coudes collés sur le côté, serrez lentement vos omoplates ensemble et faites tourner vos mains vers le côté.

Allez aussi loin que votre corps vous le permet sans écarter les coudes. Gardez la pose pendant trois secondes. Ramenez lentement vos mains vers la position initiale.



CONSEILS

- Plantez vos pieds en les écartant selon la largeur des épaules.
- Relaxez et abaissez vos épaules.
- Gardez votre dos droit et votre tronc engagé.



Renforcement no 3 – Coiffe du rotateur

1 Tenez Posture Medic devant vous, avec *les paumes face à l'intérieur*.

2 Écartez vos mains lentement et gardez la pose pendant trois secondes. Gardez vos poignets, vos coudes et votre dos droits.

Relâchez lentement vos bras pour retourner à la position initiale, en gardant la résistance sur Posture Medic tout au long de l'exercice.



Renforcement no 4 – Poing Posture Medic

1 Commencez par porter Posture Medic en tenant les deux poignées.

2 Avec une main, donnez un coup de poing devant afin que vos bras s'étendent de façon perpendiculaire à votre corps. À la fin du coup de poing, étirez votre omoplate vers l'avant. Gardez la pose pendant trois secondes.

Retournez lentement à la position de départ. Répétez la procédure de l'autre côté.



À ne pas oublier

Maintenant que vous prévoyez vous étirer, vous renforcer et vous stabiliser afin d'adopter une meilleure posture, voici quelques éléments importants à ne pas oublier.

Longues périodes debout



Lorsque vous vous tenez debout et immobile pendant plus de 20 minutes à la fois, cela peut nuire à votre système musculosquelettique. En vous tenant debout correctement, vous équilibrez et répartissez votre poids uniformément, et cela commence avec vos pieds. La clé consiste à porter les bonnes chaussures. Vous devez trouver des chaussures qui soutiennent vos pieds adéquatement tout en étant sécuritaires et/ou appropriées pour le

travail. Veillez à ce que vos chaussures soient bien ajustées à vos pieds, qu'elles soient dotées d'une semelle souple, et qu'elles procurent un bon soutien de l'arche. Vous pouvez également modifier vos chaussures actuelles en ajoutant une orthèse sur mesure ou une semelle intérieure en vente libre qui soutient l'arche.

Si votre emploi exige que vous vous teniez debout toute la journée, idéalement ce ne sera pas sur une surface dure. L'usage d'un « tapis antifatigue » peut réduire la tension.

Lorsque vous êtes debout, tirez votre naval vers l'arrière de votre épine dorsale et rentrez vos hanches en dessous. Tenez-vous droit et gardez votre menton renfoncé. Ne l'avancez pas vers l'extérieur.

Assurez-vous de changer de position régulièrement afin que vos muscles ne s'enraidissent pas. Cela peut aussi aider de poser de temps à autres un pied sur



Longues périodes assis

Que ce soit à un bureau, sur un divan ou dans un véhicule, nous passons souvent trop de temps constamment assis durant la journée. En outre, la plupart de ces sièges ne sont pas conçus pour soutenir notre cou et notre dos correctement pendant de longues périodes.

Posture au volant

Faire en sorte que votre siège d'auto vous soutienne correctement, peut réduire grandement le stress sur votre épine dorsale.



- Inclinez le siège vers l'arrière, d'entre 10 à 15 degrés de la verticale. Ajoutez un coussin lombaire si nécessaire.
- Inclinez le siège aussi près de l'horizontale que possible.
- Glissez le siège vers l'avant afin que vous puissiez confortablement appuyer sur les pédales et tenir le volant.
- Relaxe les épaules et évitez de saisir le volant de façon trop serrée.

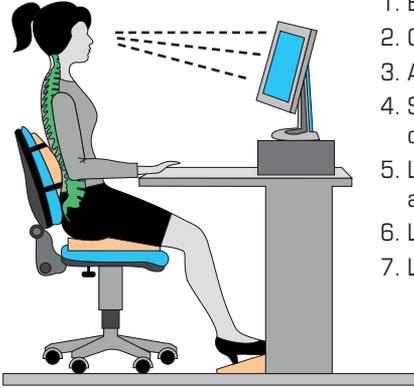
Posture à l'ordinateur

Si vous achetez une nouvelle chaise de bureau, choisissez-en une dont la hauteur du siège et celle de l'appuie-bras sont ajustables. Le siège doit également être muni d'un coussin qui est d'au moins 3 cm plus large que vos hanches et vos cuisses.

Pour un alignement adéquat, il existe trois points importants :

- **Épine dorsale** : alignez vos hanches avec vos épaules, et vos épaules avec vos oreilles.
- **Épaules** : gardez le haut des bras relâchés et près de votre corps.
- **Poignets** : gardez-les alignés avec vos avant-bras. .

L'arrière de vos genoux doit reposer à 2 ou 3 largeurs de doigts du coussin du siège. Vos coudes doivent être pliés selon un angle de 90 degrés avec vos bras soutenus et vos poignets reposant confortablement sur votre clavier.



1. Écran légèrement sous le niveau des yeux.
2. Corps centré vers l'écran et le clavier.
3. Avant-bras de niveau ou légèrement inclinés.
4. Soutien pour le bas du dos grâce à la chaise ou le coussin lombaire.
5. Le poignet ne doit pas reposer pendant vous tapez au clavier.
6. Les jambes horizontales au plancher.
7. Les pieds à plat sur le plancher ou sur le repose-pieds.

Ordinateurs portables

De par leur conception, les ordinateurs portables posent des problèmes singuliers. Soit que votre cou demeure plié pour voir l'écran, soit que vos poignets se trouvent dans un angle inconfortable pour taper au clavier.

Si votre ordinateur principal est un ordinateur portable, ajoutez un écran et un clavier externes à l'endroit où vous l'utilisez le plus souvent.



Jeux vidéo

Les joueurs passionnés développent souvent une posture encore plus destructrice que les utilisateurs d'ordinateurs.

Idéalement, les joueurs doivent adhérer aux mêmes principes que les utilisateurs d'ordinateurs lorsqu'ils s'assoient. Cependant, si ce n'est pas pratique, asseyez-vous plutôt devant la télévision dans un fauteuil inclinable en levant vos jambes, car cela est plus ergonomique.



Sommeil

Le sommeil est souvent ignoré lorsqu'on parle de santé posturale. Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir, et notre posture au lit peut mettre beaucoup de pression sur notre dos et notre cou. Un matelas et un oreiller procurant un bon support amélioreront la qualité de votre sommeil et vous permettront de vous réveiller sans douleur. Voici les trois postures principales au lit :

Sur le dos

Afin de bien soutenir les personnes qui dorment sur le dos, vous avez besoin d'un oreiller ferme au niveau du cou, mais qui permet l'inclinaison de la tête vers l'arrière.

Les oreillers orthopédiques comportent souvent des creux ou des contours au centre à cette fin. Les oreillers mous et pelucheux ne procurent aucun soutien cervical. Le rembourrage se déplace de la région où est comprimé lorsqu'une pression est appliquée.



Pour alléger la tension dans le bas de leur cou, les personnes qui dorment sur le dos devraient essayer de mettre un oreiller sous leurs genoux.



Sur le côté

Les personnes qui dorment sur le côté doivent accommoder l'écart entre la tête et l'épaule. Votre cou doit demeurer à un angle de 90 degrés à partir de la ligne de l'épaule (tel qu'illustré ci-dessous). Si vous avez généralement besoin de mettre votre bras sous la tête ou d'utiliser deux oreillers, il est temps d'acheter un nouvel oreiller. Pour les personnes qui dorment sur le côté, la taille de l'oreiller est importante. L'oreiller ne doit pas permettre au cou de s'élever ou de s'incliner vers le bas.



Lorsque vous dormez sur le côté, vos genoux doivent être alignés l'un avec l'autre afin de garder vos hanches droites. Si vous êtes mince, essayez de mettre un oreiller entre vos genoux afin de les écarter.

Sur l'estomac



Il n'existe pas de façon correcte de dormir sur l'estomac, alors il faut éviter cela si possible. Si une blessure vous empêche de dormir dans une autre position, gardez votre cou aligné avec votre épine dorsale, le plus possible. Essayez de ne pas utiliser d'oreiller du tout.

Test de l'oreiller

Enlevez la taie d'oreiller et pliez l'oreiller en deux. S'il ne revient pas en place instantanément, il est temps d'acheter un nouvel oreiller.





www.posturemedic.com

Original Strength

- **Très petite**
- **Petite**
- **Moyen**
- **Grand**
- **Très grand**

PLUS Strength

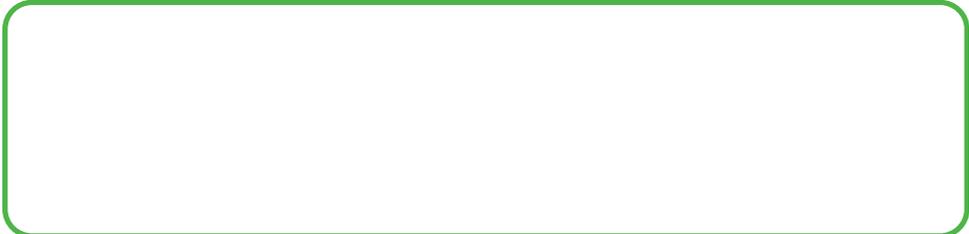
- **Petite**
- **Moyen**
- **Grand**
- **Très grand**

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

Le tableau des tailles ne tient pas compte d'un tour de poitrine très large.

Original Strength Posture Medic de force originale est conseillé pour la plupart des gens.

PLUS Strength Force PLUS est conseillé pour les athlètes ou les personnes qui font régulièrement des exercices de musculation.



Veuillez consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout exercice ou programme d'étirement. Précautions de sécurité : Posture Medic n'est pas un jouet. Gardez hors de la portée des enfants âgés de moins de 12 ans. Posture Medic est conçu pour être utilisé UNIQUEMENT tel qu'indiqué dans le présent Guide de l'utilisateur. Rangez votre Posture Medic abri du soleil, et d'éviter des températures extrêmes. Vérifiez votre Posture Medic à intervalles réguliers. Si il n'y a aucun signe d'usure ou de dommages au tube de couleur, l'appareil doit être remplacé