



РАСТЯЖКА



УКРЕПЛЕНИЕ



СТАБИЛИЗАЦИЯ



**НЕОБХОДИМО
КАЖДОМУ**

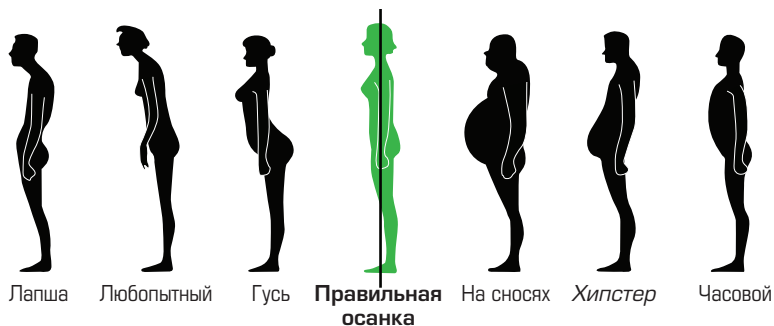
**УЛУЧШИТЕ ОСАНКУ
УКРЕПИТЕ ЗДОРОВЬЕ**

Спасибо, что купили **Posture Medic.**
Вы на пути к лучшей осанке.

Предупреждение

Posture Medic не создает жесткой фиксации, чтобы вы лишь выглядели, будто у вас идеальная осанка. Это устройство предназначено служить подсказкой, напоминая вам самим поддерживать верное положение тела. Правильно подобранный Posture Medic не ограничивает движения и не доставляет неудобства в области плечевого сплетения. Именно поэтому у Posture Medic широкая линейка размеров, а не один размер для всех. Во время ношения Posture Medic, когда ваше тело находится в правильном положении, вы должны ощущать легкое давление. Если вы начнете сутулиться, Posture Medic мягко подскажет вам о необходимости вернуться к более ровному положению – вы почувствуете большее сопротивление от устройства. Поскольку Posture Medic является источником хоть и умеренного, но постоянного давления, рекомендуется использовать его непрерывно только в течение 15-20 минут, после чего сделать перерыв не менее одного часа.





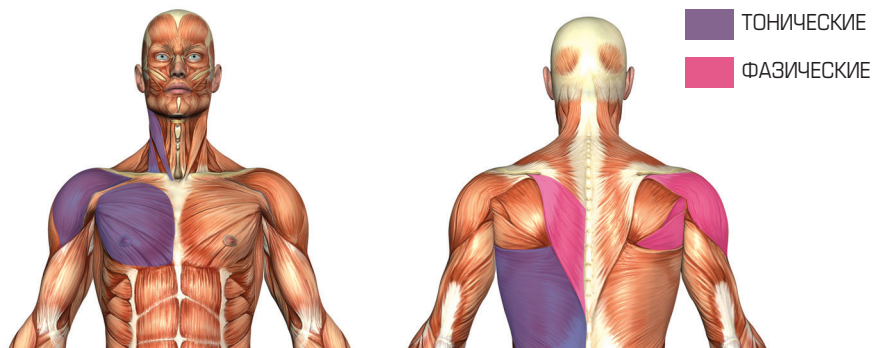
Наши тела не созданы для современного образа жизни.

Эволюция не учла, что мы будем подолгу сидеть и мало двигаться. Большинство людей не следят за осанкой, когда занимаются повседневными делами: работают за компьютером, водят машину, смотрят телевизор, просто ходят или стоят.

Плохая осанка возникает по двум основным причинам:

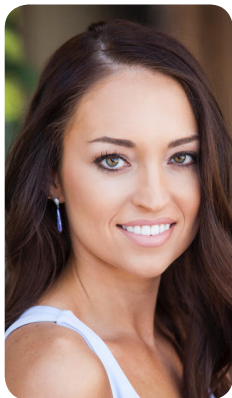
Напряженные тонические мышцы. Тонические мышцы участвуют в поддержании положения тела. Они могут чрезмерно сокращаться и уплотняться, что мешает поддерживать правильную осанку.

Слабые фазические мышцы. Фазические мышцы предназначены для движения. Они могут ослабевать и растягиваться, провоцируя сутулость.



Чтобы компенсировать последствия нашего современного образа жизни, мы должны активно заботиться о мышцах, отвечающих за правильное положение тела. Posture Medic был создан для этой цели. Мы не можем просто полагаться на осознание своей плохой осанки. Периодические напоминания сидеть или стоять правильно не дадут длительного эффекта. Нам нужно растянуть, сделать сильнее и стабилизировать конкретную область, чтобы исправить осанку.

Все упражнения разработаны доктором Стеф Дорворт. Правильное выполнение упражнений доктор Дорворт показывает на PostureMedic.ru.



Стеф Дорворт,

тренер, DPT, CSCS, MTC, TDN, сертификат по пилатес

Стеф Дорворт - доктор физиотерапии и сертифицированный специалист по силовой и физической подготовке от NSCA*. Она практиковала и руководила амбулаторной физиотерапевтической клиникой в течение семи лет, прежде чем перейти в онлайн. Она фанатка физиотерапии и фитнеса, больше всего любит помогать другим на этом пути.

Любая тренировка должна начинаться с растяжки. Ее необходимо выполнять всегда перед силовыми упражнениями. Независимо от того, как вы оцениваете свою физическую форму, мы настоятельно рекомендуем вам начинать медленно, увеличивая интенсивность постепенно, чтобы достичь максимального эффекта от наших упражнений на растяжку и укрепление. Если вы почувствуете непривычный дискомфорт во время упражнений, остановитесь.



СТАБИЛИЗАТОР



РУКОЯТКА

Эти названия будут использоваться на протяжении всего описания упражнений.

Чтобы надеть Posture Medic, воспользуйтесь одним из двух способов ниже.

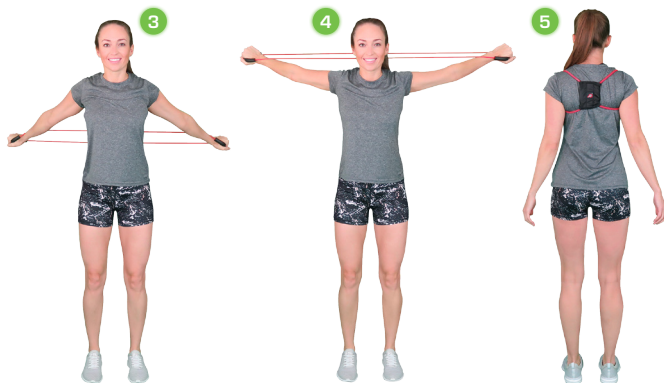


Первый вариант. Возьмите устройство за рукоятки, держите его перед собой на вытянутых руках ладонями внутрь. Затем поверните кисти в запястьях так, чтобы ладони смотрели наружу. Далее поднимите руки над головой и, натягивая Posture Medic, заведите назад – вы почувствуете растяжку грудных мышц. Продолжайте заводите руки назад, пока они не окажутся на уровне средней части спины. Теперь самое время поочередно надеть одну и вторую петлю, так чтобы стабилизатор оказался точно между лопаток.

Чтобы снять Posture Medic, повторите все действия в обратном порядке. Освобождайтесь от петлей устройства поочередно. Потом вытяните руки за спиной для растяжки грудных мышц, поднимите руки над головой и опустите их в положение перед собой.

Второй вариант.

Возьмите Posture Medic за рукоятки за спиной, руки прямые, ладони направлены внутрь друг к другу. Не отпуская рукояток, разверните ладони изнутри вперед таким образом, чтобы они оказались направлены от вашего тела в сторону. Затем согните сначала одну руку в локте, чтобы надеть первую петлю, а потом – другую руку, чтобы надеть вторую петлю. Стабилизатор должен оказаться точно между лопаток.



Чтобы снять Posture Medic, повторите все действия в обратном порядке. Снимите одну петлю, распрямляя руку за спиной, затем освободитесь от второй петли, также распрямляя вторую руку.



Серию из пяти видеороликов на 4, 6, 8, 10 и 12 минут можно найти на нашем сайте posturemedic.ru. Такой удобный тайминг подойдет для любого образа жизни, кроме того в них показано правильное выполнение упражнений в более простом формате.



Растяжка # 1 - Растяжка шеи.

1. Исходное положение стоя, держа Posture Medic перед собой за рукоятки ладонями друг к другу на ширине плеч. Ноги на ширину бедер.
2. Поднимите руки над головой и разместите стабилизатор на затылке.
3. Не разгибая локти, потяните руки вперед до тех пор, пока Posture Medic не будет держаться надежно.
4. Осторожно потяните за рукоятки вперед и вниз, направляя подбородок к груди. Остановитесь, когда почувствуете сопротивление и растяжение задней части шеи.
5. Держите неподвижно в течение 25 секунд. Отдохните 5 секунд, а затем повторите еще в течение 25 секунд. Это растянет подзатылочные и параспинальные мышцы, чрезмерное напряжение которых часто вызывает головные боли.



СОВЕТЫ

- Не включайте мышцы шеи для сопротивления движению.
- Держите локти перед собой возле груди, а не врозь.
- Альтернативно это упражнение можно выполнять сидя в кресле.

Растяжка



Растяжка # 2 - Растяжка трапецевидной мышцы.

1. Возьмите одну рукоятку Posture Medic в правую руку, стопы на ширину бедер.
2. Другую рукоятку поместите под правую ногу и выпрямитесь, правая рука вдоль тела. Posture Medic теперь используется в качестве якоря для правого плеча.
- 3.левой рукой возьмитесь за затылок и потяните голову к левой подмышке.
4. Держите неподвижно в течение 30 секунд. Цель этого упражнения – растянуть мышцы верхней части трапеции, идущие от шеи вниз к плечам.
5. Расслабьтесь и повторите с другой стороной.



- Не включайте мышцы шеи для сопротивления движению.
- Позвольте Posture Medic опустить ваше плечо и избегайте его поднятия к уху.



Растяжка # 3 – Растяжка боковой части шеи.

1. Возьмите одну рукоятку Posture Medic в правую руку, ноги на ширину бедер.
2. Поместите другую рукоятку под правую ногу и выпрямитесь, правая рука вдоль тела. Posture Medic теперь используется в качестве якоря, чтобы закрепить ваше правое плечо.
- 3.левой рукой возьмитесь за правую сторону головы и потяните голову к левому плечу.
4. Держитесь неподвижно в течение 30 секунд. Целью этого упражнения является растяжение лестничных и частично грудноключично-сосцевидных мышц (ГКС) по бокам и передней части шеи. Вы можете немного направить взгляд вверх, чтобы сделать акцент на ГКС-мышцы. ГКС-мышцы часто вызывают боль в области челюсти, поэтому эта растяжка может уменьшить или предотвратить симптомы ВНЧС, а не только помочь осанке.
5. Повторите с другой стороны.

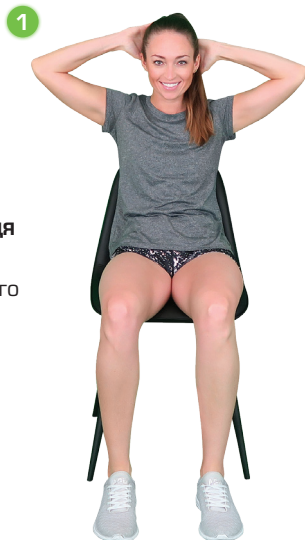
- Не включайте мышцы шеи для сопротивления движению.
- Позвольте Posture Medic опустить ваше плечо и избегайте его поднятия к уху.





Растяжка # 4 – Раскрытие грудной клетки сидя

1. Сядьте на стул с низкой спинкой. Если у вашего стула спинка слишком низкая, расположите ягодицы на передней половине сиденья. Согните ноги перед собой, выпрямите спину и расставьте стопы на ширину бедер.
2. Положите обе руки за голову локтями врозь.
3. Осторожно откиньтесь на спинку стула на 2 секунды, чтобы вытянуть позвоночник.
4. Вернитесь в исходное положение.
5. Сделайте 15 повторений. По мере улучшения вашей подвижности и гибкости вы можете откидываться дальше с каждым повторением. Цель этого упражнения – мобилизация грудного отдела позвоночника и кратковременная растяжка грудных мышц. Когда грудной отдел позвоночника недостаточно подвижен, шейный и поясничный отделы компенсируют это, что может привести к различным нарушениям со стороны позвоночника и мышц.



- Держите локти согнутыми в стороны, а не направленными вперед.
- Откинувшись на спинку стула, не мешайте локтям опускаться оттого, что сила тяжести тянет их вниз.

Растяжка



Растяжка # 5 – Растяжка плеч и грудного отдела.

1. В положении стоя возьмите обе ручки Posture Medic сзади за бедрами, ладони друг к другу и локти прямо. Ноги на ширину бедер.
2. Медленно поднимите руки к потолку, отводя плечи назад и толкая грудь вперед.
3. Задержитесь на 25 секунд. Отдохните в течение 5 секунд, а затем повторите еще на 25 секунд. Цель этого упражнения – растянуть грудные мышцы, передние дельтовидные мышцы и бицепсы. Если грудные мышцы сокращены и зажаты, они заставляют плечи сгибаться вперед, поэтому очень важно, чтобы грудные были растянуты – это обеспечит необходимый диапазон движений плеча.



СОВЕТЫ

- Обязательно поднимайте руки медленно и только в пределах комфортного для вас диапазона.
- Держите туловище вертикально и избегайте округления спины.

Растяжка # 6 - Упражнение «Русалка».



1. Сядьте на стул с прямой спиной, ноги в коленях согнуты, стопы на ширине плеч.
2. Положите правую руку на стул с внешней стороны бедра.
3. Поднимите левую руку над головой, слегка согнув ее в локте, и согните всю верхнюю часть тела и туловище вправо.
4. Задержитесь на 30 секунд. Цель этого упражнения – растянуть широчайшие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы. Эти мышцы часто вызывают спазмы и защемления из-за нашей повседневной деятельности и образа жизни и могут привести к боли в пояснице и плохой осанке. Крайне полезно поддерживать мобильность этих мышц, также, как и уметь поднимать тяжелые предметы, задействуя мышцы ног, а не спины.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторите с другой стороны.

- Убедитесь, что ваши бедра плотно прижаты к стулу.
- Дышите глубоко, задействуя ребра, для более глубокой растяжки.
- В качестве альтернативы это упражнение можно выполнять стоя.



СОВЕТЫ



Укрепление

Укрепление # 1 – Изометрическое втягивание подбородка.



1. Сидя возьмите Posture Medic перед собой за рукоятки на ширине плеч. Ноги согнуты, стопы на ширину бедер.
2. Поднимите руки над головой и опустите стабилизатор на затылок.
3. С ладонями, направленными внутрь, потяните руки локтями вперед, пока Posture Medic не будет надежно зафиксирован и вы не почувствуете сопротивление. Вместо того чтобы позволить вашей голове двигаться, держите голову в нейтральном положении на 5-секундное изометрическое сокращение. Цель этого упражнения – укрепить глубокие сгибатели шеи (передняя часть шеи) и растянуть заднюю часть шеи. Наличие сильных сгибателей шеи может предотвратить переднее положение головы, приводящее к дисбалансу мышц, боли и дисфункции позвоночника.
4. Через 5 секунд ослабьте сопротивление, чтобы передохнуть.
5. Выполните 10 повторений.



СОВЕТЫ

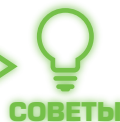
- Держите локти перед собой возле груди, а не врозь.
- Держите плечи расслабленными, не поднимайте их к ушам.
- Имейте в виду, что это упражнение также можно выполнять стоя.



Укрепление # 2 – Движение лопатки вниз.

1. Разместите рукоятку Posture Medic на правом плече, словно это ремень рюкзака, чтобы стабилизатор находился подмышкой. Стопы на ширине бедер.
2. Держите другую рукоятку в правой руке, параллельно телу.
3. Жмите правой рукой к земле, преодолевая сопротивление Posture Medic. Ваше правое плечо должно опускаться и удаляться от уха. Это, по сути, противоположность пожиманию плечами.
4. Затем расслабьтесь, позволяя правому плечу подняться в исходное положение.
5. Выполните 12 повторений. Это упражнение в первую очередь укрепляет широчайшие мышцы спины, но также укрепляет передние зубчатые мышцы, грудные мышцы и трапециевидные мышцы.
6. Повторите с другой стороны.

- Чтобы лучше задействовать широчайшие мышцы спины, представьте, что вы зажимаете подмышкой карандаш.
- Избегайте сгибания локтя, поскольку это не упражнение на бицепс или трицепс. Вместо этого, движение должно начинаться с лопатки и области спины.



СОВЕТЫ

Укрепление



Укрепление # 3 – Упражнение на разведение.

1. Стопы на ширине бедер. Держите рукоятки Posture Medic в каждой руке.
2. Держите Posture Medic перед собой на уровне плеч, ладонями к себе.
3. Сожмите лопатки вместе и разведите руки в стороны в положение «Т» на уровне плеч.
4. Задержитесь на секунду, прежде чем медленно вернуть руки в исходное положение. Это упражнение укрепляет задние пучки дельтовидных мышц (которые также называют задними дельтами), а также ромбовидные и трапециевидные мышцы, которые стабилизируют лопатку.
5. Выполните 15 повторений.



СОВЕТЫ

- Обязательно держите запястья прямыми и в нейтральном положении, а локти держите прямо. В центре внимания этого упражнения должны быть мышцы плеча, а не запястья или локти.
- Если вы испытываете дискомфорт в плече, вы можете альтернативно выполнить это упражнение ладонями вверх в супинированном положении.
- Это упражнение также можно выполнять сидя в кресле.

Укрепление # 4 – Тяга к поясу в наклоне.



1. Сядьте на стул с согнутыми обеими ногами и поместите стабилизатор Posture Medic под обеими ногами так, чтобы ручки находились снаружи каждой ноги.
2. Держите ручку в каждой руке ладонями внутрь и оставайтесь в наклоне под углом около 45 градусов.
3. Держите обе руки прямо вниз, перпендикулярно земле, локти прямые.
4. Сведите лопатки вместе и согните руки в локтях, затем потяните ручки вверх и назад для выполнения тяги к поясу.
5. Удерживайте одну секунду, а затем расслабьтесь, медленно возвращаясь в исходное положение.
6. Выполните 20 повторений. Это упражнение укрепляет ромбовидные, средние и нижние порции трапециевидной мышцы, широчайшую мышцу спины и руки.

- Направляйте взгляд в сторону ног, чтобы шейный отдел позвоночника оставался в нейтральном положении.
- Представьте, будто сжимаете монету между лопаток.
- Это упражнение можно также выполнять стоя в наклоне.



СОВЕТЫ



Укрепление



Укрепление # 5 – Упражнение «W».

1. Встаньте прямо, стопы на ширину бедер, согните руки в локтях на 90 градусов и поднимите ладони на высоту плеч.
2. Сведите лопатки одновременно назад и вниз, подтяните локти к туловищу, так чтобы получилось похоже на букву «W».
3. Задержитесь на 10 секунд, прежде чем расслабиться и вернуть руки в исходное положение.
4. Выполните 10 повторений. Это еще одно отличное упражнение для стабилизации лопатки.



- Избегайте округления плеч во время этого упражнения. Отводите их назад и постоянно выталкивайте грудную клетку вперед. Чтобы лучше понять это движение, представьте, что вы как бы кладете лопатки в задние карманы штанов.
- Когда вы зафиксировались на 10 секунд, представьте, будто между локтями и туловищем есть полотенце, которое вы должны сжать и не дать упасть на землю.
- В качестве альтернативы это упражнение можно выполнять сидя.

Укрепление # 6 – Внешнее вращение плеча.



1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, держа ручки Posture Medic в каждой руке.
2. Согните локти на 90 градусов по бокам ладонями внутрь.
3. Держите локти прижатыми по бокам, медленно сводите лопатки вместе, разводя руки наружу, чтобы ладони были направлены вперед.
4. Держа локти на боку, раздвиньте ручки так далеко, как только сможете. Держите одну секунду.
5. Медленно верните руки в исходное положение.
6. Выполните 15 повторений. Это упражнение укрепляет некоторые мышцы вращательной манжеты плеча. Эти мышцы имеют большое значение для оптимальной механики плеча.

- Старайтесь не допустить, чтобы локти отрывались от туловища. Если необходимо, вы можете положить полотенце под каждую руку, чтобы держать локти прижатыми.
- Плечи двигаются лучше, когда спина выпрямлена, а не округлена, поэтому все время оставайтесь в вертикальной позиции.
- Обратите внимание: вы можете сделать это упражнение сидя.



Что нужно помнить

Теперь, когда вы планируете улучшить свою осанку при помощи упражнений на растяжку, укрепление и стабилизацию, нужно помнить о нескольких важных моментах.

Продолжительное стояние



Пребывание более 20 минут в положении стоя может оказать негативное влияние на вашу костно-мышечную систему. Стоять правильно, равномерно распределяя вес и удерживая баланс, помогут в первую очередь стопы. Подходящая обувь – залог успеха. Вам необходима обувь, которая будет поддерживать стопы, и при этом останется безопасной и/или уместной для работы. Убедитесь, что ваша обувь хорошо сидит,

имеет мягкую подошву и обеспечивает хорошую поддержку арки стопы. Вы можете также использовать индивидуальные ортопедические стельки.

Если на работе вам приходится стоять целый день, лучше делать это не на твердой поверхности. Использование противоусталостного коврика поможет снизить нагрузку.

Стоя, подтяните пупок к позвоночнику, подберите бедра под себя. Встаньте прямо и держите подбородок ближе к шее – не выдвигайте его вперед.

Регулярно меняйте положение, чтобы ваши мышцы не становились деревянными. Иногда полезно стоять, поставив одну ногу на невысокую табуретку, чтобы уменьшить давление на спину.



Длительное сидение

Будь то за столом, на диване или в машине, в течение дня мы проводим слишком много времени, сидя неподвижно. Кроме того, большинство стульев и кресел, на которых мы сидим, не могут обеспечить правильную поддержку шеи и спины.

За рулем

Когда сиденье автомобиля должным образом поддерживает вас, это значительно снижает нагрузку на позвоночник.

- Откиньте спинку сиденья на 10-15 градусов от вертикали. При необходимости используйте подушку под поясницу.
- Подушка сиденья должна быть параллельна земле.
- Пододвиньте сиденье вперед, чтобы было удобно нажимать на педали и доставать до руля.
- Расслабьте плечи и не сжимайте руль слишком сильно.



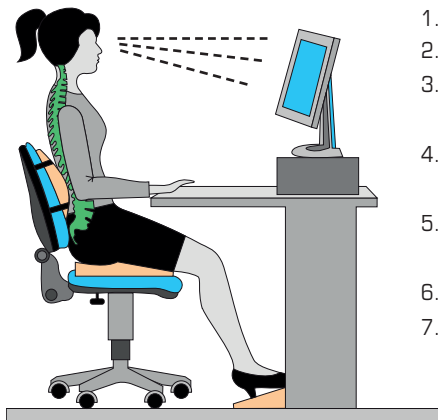
За компьютером

Если вы покупаете новое офисное кресло, выберите то, у которого регулируется высота сиденья и подлокотников. Также у него должно быть мягкое сиденье, минимум на 3 см шире ваших бедер.

Три основных момента для правильного положения:

- **Позвоночник:** выровняйте бедра по одной линии с плечами, а плечи - с ушами
- **Плечи:** держите руки расслабленными и близко к телу
- **Запястья:** держите на уровне локтей

Задняя часть коленей должна находиться на расстоянии 2-3 пальца от сидушки. Локти должны быть согнуты под углом 90 градусов и иметь опору, а запястья должны удобно лежать на клавиатуре.



1. Экран чуть ниже уровня глаз
2. Корпус расположен по центру монитора и клавиатуры
3. Предплечья параллельно столу или слегка направлены вверх
4. Поясница поддерживается спинкой стула или поясничной подушкой
5. Запястье не должно быть расслаблено, когда вы печатаете
6. Бедра горизонтальны
7. Стопы на полу или на подставке для ног



За ноутбуком

Из-за своей конструкции ноутбуки создают нетипичные проблемы. Либо ваша шея должна быть согнутой, чтобы было видно экран, либо запястья должны располагаться под неудобным углом для набора текста.

Если основным устройством является ноутбук, подключите внешние монитор и клавиатуру там, где вы используете его чаще всего.



Видеоигры

У заядлых геймеров часто наблюдаются еще более серьезные нарушения осанки, чем у простых пользователей компьютеров.

В идеале геймерам следует придерживаться тех же принципов посадки, что и пользователям компьютеров. Но если такой вариант не подходит, более эргономичным будет сидеть в кресле перед телевизором с поднятыми ногами.



Сон

Сон часто не учитывается в вопросе здоровой осанки. Мы проводим около трети нашей жизни во сне, и поза, в которой мы спим, может вызывать большую нагрузку на спину и шею. Поддерживающие матрас и подушка улучшат качество сна и позволят вам просыпаться без боли.

Есть три основных позы для сна:

Сон на спине

Чтобы создать правильную поддержку во время сна на спине, понадобится подушка, которая обеспечивает надежную поддержку шеи, и при этом позволяет затылку откинуться назад.

Для этой цели ортопедические подушки часто имеют углубления или контуры в центре. Мягкие, пушистые подушки не обеспечивают никакой поддержки затылка. Наполнитель подушки просто уходит в стороны или сжимается под давлением.



Чтобы снять напряжение в нижней части спины, можно попробовать положить подушку под колени.



Сон на боку

Те, кто любит спать на боку, должны заполнить промежуток между головой и плечом. Ваша шея должна оставаться под углом 90 градусов к линии вашего плеча (как показано выше). Если вам постоянно хочется положить руку под голову или использовать две подушки, самое время завести новую подушку. Для спящих на боку размер действительно имеет значение. Подушка не должна позволять шее сгибаться или опускаться.



Когда вы спите на боку, ваши колени должны быть на одном уровне, чтобы ваши бедра оставались прямыми. Если вы худой, попробуйте положить маленькую подушку между коленями.

Сон на животе



На самом деле правильного способа спать на животе нет, поэтому его следует по возможности избегать. Если из-за травмы вы не можете спать в другой позе, постарайтесь держать шею на одной линии с позвоночником. Подушку старайтесь не использовать вообще.

Тест подушки

Согните подушку без наволочки пополам. Если она сразу не возвращается в свою форму, пришло время для новой подушки.




www.posturemedic.ru
**ОРИГИНАЛЬНАЯ
УПРУГОСТЬ**

- ГОЛУБОЙ X-Small
- КРАСНЫЙ Small
- ЗЕЛЕНЫЙ Medium
- ЖЕЛТЫЙ Large
- ЧЕРНЫЙ X-Large

**УСИЛЕННАЯ
УПРУГОСТЬ**

- ПУРПУРНЫЙ Small
- СИНИЙ Medium
- СЕРЫЙ Large
- ОРАНЖЕВЫЙ X-Large

	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	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	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
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

Таблица размеров не учитывает негабаритный обхват груди.

Оригинальная упругость Posture Medic рекомендуется большинству людей. Усиленная упругость рекомендуется спортсменам и тем, кто регулярно выполняет силовые тренировки

Перед началом любых упражнений или растяжки следует проконсультироваться с врачом. Posture Medic не является игрушкой. Детям до 12 лет можно использовать Posture Medic только под присмотром. Posture Medic предназначен для использования ТОЛЬКО в соответствии с руководством пользователя. Хранить вдали от прямых солнечных лучей и избегать экстремальных температур. Регулярно проверяйте Posture Medic. При любых признаках износа или повреждения, устройство следует заменить.