



**FORBEDR DIN  
KROPSHOLDNING.  
FORBEDR DIT HELBRED.**

**STRÆK**



**STYRK**



**STABILISER**



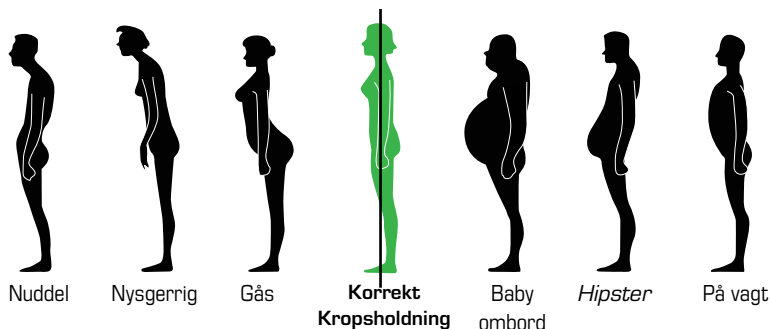
**Alle  
kroppe  
har brug  
for en**

Tak for at have investeret i en **Posture Medic**.  
Du er nu på vej til bedre kropsholdning.

## Ansvarsfraskrivelse

Posture Medic er ikke en fastlåst bøjle, som får det til at ligne, at du har en god kropsholdning ved at tvinge dine skuldre tilbage. The Posture Medic er dynamisk og designet til at virke som et kropsholdnings påmindelsesværktøj. En korrekt indstillet Posture Medic er både dynamisk og designet til ikke at begrænse dine muskler eller forstyrre dit plexus brachialis. Dette er årsagen til, at Posture Medic har forskellige størrelser, og ikke kan anvendes uden hensyn til kropsstørrelse. Når du bærer bøjlen bør du kun føle et ganske let pres, når du har en god kropsholdning. Hvis du begynder at glide ind i en dårligere kropsholdning, vil Posture Medic forsigtigt skabe mere modstand, som minder dig om at bevæge dig tilbage til en korrekt kropsholdning. Grundet det let konstante pres, bør du kun bære Posture medic i intervaller af 15-20 minutter, hvorefter du bør tage den af, i minimum 1 time.





## Vores kroppe er ikke skabt til vores moderne livsstil.

Vores fysiske evolution har ikke været rettet mod lange perioder af siddende inaktivitet. De fleste mennesker opretholder ikke en korrekt kropsholdning, når de bruger en pc, kører bil, ser fjernsyn, går, står eller under andre hverdagsaktiviteter.

Dårlig kropsholdning opstår af to primære årsager:

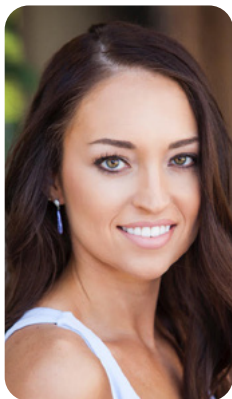
**Stramme toniske muskler** - Dine toniske muskler er ansvarlige for at regulere din kropsholdning. De kan trække sig sammen og stramme til, hvilket kan gøre det svært at opretholde korrekt kropsholdning.

**Svage fasiske muskler** - Dine fasiske muskler er aktive under dynamisk bevægelse. Når de svækkes, bliver de længere, hvilket gør dig mere tilbøjelige til at synke sammen.



For at modvirke skadevirkninger af vores moderne livsstil, er der brug for en aktiv indsats rettet mod vores kropsholdningsmuskler. Posture Medic blev skabt til dette formål. Vi kan ikke, ved vanens magt alene, være opmærksomme på god kropsholdning. At vi fra tid til anden, husker at stå eller gå korrekt, vil ikke skabe permanente resultater. Vi har brug for at strække, styrke og stabilisere den specifikke del af vores krop for at rette dårlig kropsholdning.

Alle øvelser er udarbejdet af Dr. Steph Dorwoth. Dr. Dorwoth demonstrerer også korrekt udførelse af øvelserne på [PostureMedic.com](http://PostureMedic.com).



## Steph Dorwoth,

**PT, DPT, CSCS, MTC, TDN, CertPilates**

Steph Dorwoth er speciallæge i fysioterapi og certificeret styrke- og konditionsspecialist fra NSCA. Hendes fysioterapeutiske ambulatorium hjalp patienter i syv år, før projektet bevægede sig online. Hun er dybt interesseret i alt om fysioterapi og fitness, men især i at hjælpe andre med at finde lykke på den sundest mulige måde.

Som med alle andre træningsrutiner bør du altid strække ud før du påbegynder dine styrkeøvelser. Uanset hvor god form du selv mener du er i, anbefaler vi på det kraftigste at du starter roligt ud, og langsomt opbygger intensiteten for at opnå det optimale resultat af vores stræk- og styrkeøvelser. Hvis du på noget tidspunkt oplever usædvanligt ubehag under øvelserne, bør du omgående stoppe.



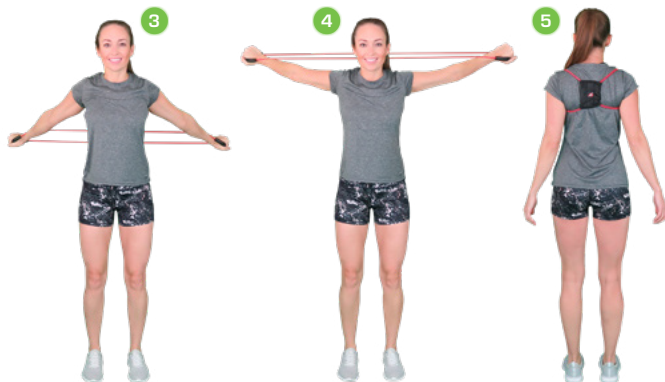
Disse navne vil blive brugt i løbet af beskrivelsen af styrke- og strækøvelserne.

Der er to forskellige måder at tage Posture Medic på.



Den ene måde starter med at du holder Posture Medic i dine hænder foran dig, med dine håndflader pegende indad. Herefter folder du dine hænder nedad og ud. Efterfølgende strækker du dine arme lodret over dit hoved og hele vejen bagud for at strække dine brystmuskler. Fortsæt denne bevægelse indtil dine arme er i højde med din ryg midterpunkt. I denne stilling kan du påføre dig en rem. Herefter påføres den anden rem, så stabilisatoren er direkte mellem dine skulderblade.

For at aftage Posture Medic gør du samme skridt baglæns; først tager du remmene en af gangen, herefter strækker du armene bagud for at strække dine brystmuskler – derefter fører du armene over dit hoved og fører dem ned foran dig.



Den anden metode indebærer at du starter med Posture Medic bag din ryg. Du holder Posture Medic bag din ryg med dine arme strakte. Roter armene således at håndfladerne peger fremad i en udadroteret position. Herefter bøjer du en albue for at påføre dig den første rem. Efterfølgende bøjes den anden albue for at tage den anden rem på. Nu bør stabilisatoren være mellem dine skulderblade.

For at tage den af, gentages de samme skridt baglæns ved at tage en rem af, strække pågældende arm og herefter fjerne den anden arms rem, indtil begge arme er strakte bag din krop igen.





En serie af fem videoer, varende henholdsvis 4 - 6 - 8 - 10 og 12 minutter, er at finde på vores hjemmeside, [posturemedic.com](http://posturemedic.com). Længden tager hensyn til de fleste livsstile og demonstrerer korrekt udførelse i simpelt format.



## Stræk #1 - Nakkeflexion

1. Start i en stående position, mens du holder Posture Medic foran dig via håndtagene – med dine håndflader vendt mod hinanden i skulderbredde fra hinanden. Dine fødder skal være i hoftebredde fra hinanden.
2. Hæv din arme over din hoved for at hvile stabilisatoren på bagsiden af dit hoved.
3. Før dine hænder fremad med albuerne bøjet ved din side, indtil Posture Medic er fastgjort.
4. Træk blidt fremad og nedad med håndtagene, bøj din hage ned mod dit bryst. Stop når du føler modstand og en strækkende fornemmelse bagerst i nakken.
5. Hold denne strækposition i 25 sekunder. Hvil 5 sekunder og gentag øvelsen igen i 25 sekunder. Denne øvelse strækker ryggradens suboccipitale og paraspinale muskler, som er hyppige årsager til spændingshovedpine.



- Spænd ikke i nakkemusklerne for at modvirke bevægelsen.
- Hold dine albuer foran dig, og så nær dit bryst som muligt, fremfor pegende udad.
- Bemærk: denne øvelse kan også udføres siddende i en stol.





## Stræk #2 - Øverste fibrer i trapezius

1. Start med at holde et håndtag på Posture Medic i din højre hånd, mens du står med fødderne i skulderbredde fra hinanden.
2. Placer det andet håndtag under din højre fod og stå ret med din højre arm ved din side. Posture Medic fungerer nu som et anker, som trækker din højre skulder ned.
3. Med din venstre hånd, rækker du op og griber bagom dit hoved og trækker dit hoved mod venstre armhule.
4. Hold strækpositionen i 30 sekunder. Formålet med denne øvelse er at strække de øvre muskler af trapezius, som løber fra nakken ned mod skuldrene.
5. Hvil og gentag på modsatte side..



- Spænd ikke i nakkemusklerne for at modvirke bevægelsen
- Lad Posture Medic trække din skulder ned og undgå at hæve den op mod dit øre.

## Stræk #3 - Nakkesiden



1. Start med at holde et håndtag på Posture Medic i din højre hånd, mens du står med fødderne i skulderbredde fra hinanden.
2. Placer det andet håndtag under din højre fod og stå ret med din højre arm ved din side. Posture Medic fungerer nu som et anker, som trækker din højre skulder ned.
3. Med venstre hånd, grib højre side af dit hoved og træk hovedet mod venstre skuldre.
4. Hold positionen i 30 sekunder, inden du slipper. Formålet med denne øvelse er at strække scalenus-musklerne, og i mindre grad sternocleidomastoid-musklerne (SCOM) på siden og forrest på nakke. Ved at kigge opad rammer du SCOM-musklerne. I større grad. SCOM- musklerne kan forårsage kæbesmerter, hvorfor denne strækøvelse, kan reducere eller forebygge TMJ symptomer udover at forbedre kropsholdningen.
5. Gentag på modsatte side.

- Spænd ikke i nakkemusklerne for at modvirke bevægelsen
- Lad Posture Medic trække din skulder ned og undgå at hæve den op mod dit øre.



## Stræk #4 - Thorakal forlængelse på stol

1. Start siddende på en stol med en lav ryg, dine baller bør være omkring halvejs fremme på stolen, hvis stolen har en meget lav eller ingen ryg. Dine ben bør været foran dig, let bøjede, med en hoftebredde mellem sig. Ret ryggen.
2. Placer begge hænder bag dit hoved med albuerne pegende udad.
3. Læn dig forsigtigt bagover stolens ryg for at strække din ryggrad i to sekunder.
4. Vend tilbage til udgangspositionen.
5. Gentag øvelse 15 gange. Med hver gentagelse kan du måske strække dig lidt længere som mobiliteten og fleksibiliteten styrkes. Formålet med denne øvelse er mobilisere de thorakale rygsegmenter og kortvarigt strække de pectoralis-musklerne. Når den thorakale delen af ryggraden ikke bevæger sig smidigt må den cervikale og lumbale delen af ryggraden kompensere herfor, hvilket kan forårsage ubehag og dysfunktion i ryggrad og rygmuskulaturen.



TIPS

- Dine albuer bør pege udad fremfor fremad foran dig.
- Som du læner dig over stolens ryg bør du lade dine albuer falde som tyngdekraften trækker dem nedad.





## Stræk #5 - Bryst og skulder

1. Start stående med fødderne i hoftebredde fra hinanden. Hold Posture Medic direkte bag dine hofter med dine håndflader pegende fremad og dine albuer strakte.
2. Hæv dine hænder langsomt op mod loftet, mens du skubber dine skuldre bagud og dit bryst fremad.
3. Hold denne position i 25 sekunder. Hvil i 5 sekunder og gentag herefter igen i 25 sekunder. Formålet med denne øvelse, er at strække dine pectoralis muskler, de forreste deltoid muskler og dine biceps. Hvis brystmusklerne afkortes, kan det forårsage at skuldrene trækkes forud, hvorfor det er meget vigtigt at brystmusklerne strækkes således at skuldrene kan opnå bevægelsesfrihed.



- Udfør øvelsen langsomt, særligt mens du hæver armene og hæv kun til en behagelig grænse for dig.
- Hold din torso lige og undgå runding.



## Stræk #6 - Havfrue sidebøj

1. Sid i en stol i en opret position, med bøjede ben og dine fødder i hofteafstand fra hinanden.
2. Placer din højre hånd på siden af stolen på ydersiden af dit lår.
3. Ræk din venstre arm op over dit hoved, med et lille bøj i albuen, således at du bøjer hele din overkrop og torso mod højre.
4. Hold denne position i 30 sekunder. Formålet med denne øvelse er at strække latissimus dorsi-musklerne og quadratus lumborum-musklerne i den nedre ryg. Disse muskler har for vane at spasme og trække sig sammen grundet vores livsstil, hvilket kan lede til smerter i lænden og dårlig kropsholdning. At holde disse muskler mobile samt at løfte med benene fremfor med ryggen kan være gavnligt.
5. Vend tilbage til udgangspositionen.
6. Gentag øvelsen på venstre side.

- Din hofte bør være solidt plantet på stolen.
- Træk vejret dybt ned for at opnå et bedre stræk.
- Bemærk venligst at denne øvelse også kan udføres stående.





## Styrk #1 - Isometrisk hagetuck



1. Begynd i siddende position, hvor du holder Posture Medic ud foran dig ved håndtagene – dine hænder bør være parallelle med dine skuldre. Dine ben skal være bøje og fødderne skal være fladt på jorden med hoftebredde mellem sig.
2. Hæv dine arme over dit hoved, således at stabilisatoren hviler bag dit hoved.
3. Med dine håndflader mod hinanden trækker du nu dine hænder fremad med albuerne bøjet langs din side, indtil Posture Medic er sikret. Der bør nu være modstand da udstyret forsøger at trække dit hoved fremad. I stedet for at lade dit hoved trækkes fremad, hold da dit hoved i en neutral position for at opnå en 5 sekunders isometrisk sammentrækning. Formålet med denne øvelse er at styrke cervical flexor-musklerne foran på din hals, samt at strække den bagerste del af halsen og nakken. Stærke nakkemusklere kan modvirke dårlig hovedposition, som kan forårsage ubalance i musklerne, smerte og ryggradsproblemer.
4. Slip efter 5 sekunder og hvil kortvarigt.
5. Gentag øvelsen 10 gange.



### TIPS

- Hold dine albuer foran dig og nær dit bryst, fremfor pegende udad.
- Slap af i dine skuldre og hold dem nede, fremfor oppe omkring dine ører.
- Husk at denne øvelse også kan udføres stående. Du kan afprøve øvelsen i begge stillinger for at finde den der virker bedst for dig.



## Styrk #2 - 1-arms scapulær depresjon

1. Start stående, med et håndtag fra Posture Medic omkring din højre skulder, som om det var en rygsæk. Stabilisatoren skal være under din armhule. Dine fødder bør have en hoftebredde mellem sig.
2. Hold det andet håndtag i din højre hånd med din højre arm strakt ved din side.
3. Pres din højre hånd nedad mod gulvet. Du vil møde modstand fra Posture Medics elastik. Din højre skulder burde bevæge sig nedad og væk fra dit øre. Bevægelsen bør være det omvendte af at trække på skuldrene.
4. Slap af, således at din højre skulder hæves til sin naturlige udgangsposition.
5. Gentag øvelsen 12 gange. Denne øvelse styrker primært din latissimus dorsi-muskulatur i ryggen, men styrker også din serratus anterior, pecs og trapezium.
6. Gentag på modsatte side.

- Forestil dig at der er en blyant under din armhule som du klemmer ind mod kroppen, for at få bedre aktiveret latissimus dorsi.
- Undgå at spænde i musklerne omkring din albue. Dette er ikke en biceps eller triceps øvelse. I stedet bør bevægelsen starte fra skulderbladet eller rygmuskulaturen.



### TIPS



## Styrk #3 - Pull-apart



1. Start med dine fødder i hoftebredde fra hinanden. Hold Posture Medic håndtagene i dine hænder.
2. Hold Posture Medic foran dig i skulderhøjde med dine håndflader pegende indad mod hinanden.  
Klem dine skulderblade sammen, og stræk dine arme udad, så din overkrop danner en T-form ved skulderhøjde..
3. Hold denne position i et sekund eller to. Bring efterfølgende dine arme tilbage til udgangsposition i langsomt og kontrolleret tempo. Denne øvelse styrker dine bagerste deltoid muskler, sammen med dine rhomboider og traps. Denne muskelgruppe stabiliserer dine skulderblade.
4. Gentag øvelsen 15 gange.



- Vær opmærksom på at holde dine håndled lige i en naturlig position, og dine albuer udstrakte. Øvelsen bør fokusere på dine skuldermuskler og ikke på håndled eller albuer.
- Hvis du mærker ubehag i din skuldrer, kan du udføre øvelsen med dine håndflader i en udadlænende position.
- Denne øvelse kan også udføres siddende.

## Styrk #4 - Nakkeflexion Foroverbøjet roning



1. Start siddende i en stol med begge ben bøjet og Posture Medic under begge fødder, således at håndtagene er på ydersiden af hver fod.
2. Læn dig forover i en 45-graders vinkel og tag håndtagene i hver hånd, med håndfladerne rettet indad. Hold denne position.
3. Dine arme bør være strakt lige ned, vinkelret med gulvet med albuerne strakte.
4. Klem dine skulderblade sammen og bøj din albuer så du trækker håndtagene op og tilbage i en robåds bevægelse.
5. Hold denne stilling i et sekund, og vend derefter tilbage til udgangspositionen i et roligt tempo.
6. Udfør øvelsen 20 gange. Denne øvelse styrker dine rhomboider, mediale og nederste traps, latissimus dorsi, og arme.

- Fokuser blikket på dine fødder, for at holde din ryggrad i en neutral position.
- Lad som om du klemmer en lille mønt mellem dine skulderblade.
- Denne øvelse kan også udføres stående i en foroverbøjet stilling.





## Styrk #5 - "W"

1. Start i stående position med dine fødder i hoftebredde fra hinanden. Begge dine arme hæves til skulderhøjde med et 90-graders bøj i albuerne.
2. Klem dine skulderblade ned og bagud. Før dine albuer ned foran din brystkasse og torso. Du laver nu et "W" med dine arme.
3. Hold denne stilling i 10 sekunder inden du slapper af, og lader armene vende tilbage til udgangspositionen.
4. Gentag øvelsen 10 gange. Dette er en glimrende øvelse for øget skulderstabilisering.



TIPS

- Undgå runding af dine skuldre under denne øvelse. Sørg i stedet at trække dem bagud og skubbe brystet fremad. En god visualisering af målet, kan være at dine skulderblade skal være i dine baglommer.
- Hold stillingen i 10 sekunder. Du kan med fordel lade som om der er et håndklæde mellem dine albuer og din torso, som ikke må falde på gulvet.
- Denne øvelse kan også udføres siddende.

## Styrk #6 - Ekstern skulderrotation



1. Start stående med fødderne i hoftebreddede fra hinanden. Hold Posture Medics håndtag i hver hånd.
2. Bøj albuerne til 90-graders vinkel ved din side, med håndfladerne pegene indad.
3. Hold dine albuer langs dine sider, mens du langsomt presser dine skulderblade fremad, og roterer dine hænder udad så dine hænder peger fremad.
4. Pres så langt tilbage som det er dig muligt, mens du holder dine albuer ved din side. Hold denne position i et sekund.
5. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen.
6. Udfør 15 repetitioner. Denne øvelse styrker rotatormanchet musklen i dine skuldre. Disse muskler er centrale for optimal skulderbevægelse.

- Dine albuer bør ikke bevæge sig væk fra dit torso. Om nødvendigt kan du holde et håndklæde under hver albue, for at minde dig om at have albuerne på rette plads.
- Vores skuldre bevæger sig bedre når vores kropsholdning er rank fremfor slap. Du bør derfor forblive i en ret lige positur under øvelsen.
- Alternativt, kan øvelsen også udføres siddende



TIPS

# Værd at huske

Nu hvor du har sat dig for at strække, styrke og stabilisere dig selv for at opnå en bedre kropsholdning, vil vi give et par tips som er værd at huske.

## Omfattende stilstand.



At stå i mere end 20 minutter af gangen, kan have en negativ effekt på din muskelskeletale struktur. En korrekt kropsholdning når du balancerer og fordeler vægten jævnt, begynder ved dine fødder. Korrekt fodtøj er væsentligt her. Dine sko skal passe dig, de skal have en blød sål og give god støtte for hele fodens krumning. Du kan også modificere skoene du ejer ved at tilføje skræddersyede, eller håndkøbs støttesåle.

Hvis dit job kræver at du står op hele dagen, bør det ideelt set ikke være på en hård overflade. Her kan en måtte som modvirker det konstante pres og trætheden herfra være behjælpelig.

Når du står, bør du trække din navle bagud mod din ryggrad og sørge for at få dine hofter under. Stå oprejst og hold din hage indad – du bør undgå at din hage stikker fremad.

Vær opmærksom på at ændre din stilling jævnligt, på den måde bliver dine muskler ikke stive. Det kan også være en fordel at stå med en fod på en skammel i ny og næ, for at undgå pres på din ryg.



## Længerevarende siddende stilling

Om det er ved et skrivebord, på en sofa eller i et køretøj, kan vi ofte komme til at bruge for mange timer siddende i løbet af dagen. De fleste af disse sæder er ikke designet til at støtte vores nakke eller ryg i længere tid.

### Kropsholdning under bilkørsel

Hvis din bils sæde indstilles korrekt kan det nedsætte mængden af pres på din ryggrad.

- Sædet bør være tilbagelænet 10-15 grader fra lodret. Tilføj en lændepude om nødvendigt.
- Før sædet så tæt på lodret som muligt.
- Før sædet så langt frem i bilen at du er i komfortabel afstand fra pedaler og rattet.
- Slap af i skuldrene og hold ikke for stramt om rattet.



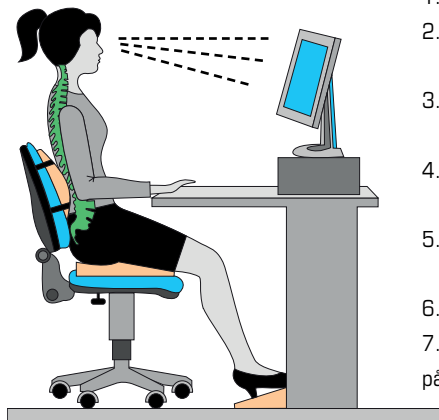
## Kropsholdning ved computerbrug

Når du køber dig en ny kontorstol, bør du vælge en med justerbart sædehøjde og armlænsenhøjde. Sædet bør være polstret og mindst 3 centimeter bredere end dine hofter og lår.

Der er tre vigtige hensyn at tage, disse er:

- **Rygrad:** Hofterne skal være på linje med dine skuldre, og dine skuldre med dine ører.
- **Skuldre:** Dine overarme skal være afslappede og tæt på din krop.
- **Håndled:** Skal være på linje med din underarm.

Dine knæhuser skal hvile ca. 2-3 fingre fra sædets polstring. Dine albuer bør være bøjet i 90-grader med dine arme støttet af armlænet, og dine håndled hvilende blidt på dit keyboard.



1. Skærmen bør være lidt under niveau af dine øjne.
2. Din torso og krop bør være centreret foran skærmen og keyboard.
3. Underarme skal være strakt lige ud eller pegende let opad.
4. Du kan med fordel anvende en pude til lænden, hvis ikke stolen har sådan en indbygget.
5. Håndled bør ikke hvile når du skriver eller anvender keyboardet.
6. Dine ben skal være horisontalt ifht. gulvet.
7. Dine fødder bør være fladt placeret på gulvet, eller på en fodskammel.

## Bærbare computere

Bærbare computere er, grundet deres design, medvirkende til en lang række unikke problemer. Enten skal nakken være bøjet i længere tid for at kunne se skærmen, eller også er håndleddene i en skæv vinkel under anvendelse.

Hvis din primære computer er en bærbar computer, anbefaler vi at du anvender en ekstern skærm og et eksternt keyboard hvor du oftest arbejder.



## Computerspil

Entusiastiske videospillere kan ofte have voldsomt skadelige kropsholdningsvaner.

Ideelt set bør du sidde på samme måde når du spiller videospil, som når du anvender din computer, men hvis dette ikke er kan lade sig gøre, er det bedre at være tilbagelænet på sofaen med benene oppe.





## Søvn

Søvn er ofte en overset del af vores helbred. Vi bruger ca. en tredjedel af vores liv sovende, og vores søvnstilling kan give pres på vores nakke og ryg. Støtted madrasser og puder kan øge kvaliteten af din søvn, og kan hjælpe med at vågne uden smerter. Der er tre primære søvnstillinger.

### På ryggen

For at sove korrekt på ryggen er det nødvendigt med en pude der giver fast støtte for din nakke, men også tillader dit hoved at hvile tilbagelænet.

Ortopædiske puder kan have splittelser og konturer i midten af puden som hjælper. Bløde puder yder ingen støtte til nakke regionen. Dunfyldtet flytter sig væk fra de områder nakken hviler på, eller presses sammen.



For at undgå spænding i din lænd, kan du tilføje en pude under dine knæ mens du sover på ryggen.



### Sovende på siden

Sover du på din siden skal du tilpasse afstanden mellem din skulder og dit hoved. Din nakke bør være vinkelret på dine skuldre (som set ovenfor). Hvis du ofte har brug for støtte med din arm under hovedet, eller bruge to puder, så er det tid til at købe dig en ny pude. Det er her særligt vigtigt at du finder den korrekte størrelse, da puden ikke bør tillade at din nakke spænder eller tilter nedad.



Når du sover på siden, bør dine knæ være parallelle for at holde din hoft lige. Hvis du er lille af statur kan du med fordel have en pude mellem knæene for at holde dem adskilt.

### Sovende på maven



Der er ingen korrekt eller god måde at sove på maven. At sove på maven bør undgås hvis det overhovedet er muligt. Hvis du har en skade eller et handicap, som tvinger dig til at sove i denne stilling, anbefaler vi at din

nakke er lige med din ryggrad i det omfang det er muligt. Prøv ikke at bruge en pude overhovedet.

### Pudetest

Uden pubebetrækket, fold din pude over på midten. Hvis den ikke øjeblikkeligt hopper tilbage til udfoldet form er det på tide at du køber en ny pude.







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

**Original styrke**

- LYSEBLÅ**    X-Small
- RØD**            Small
- GRØN**            Medium
- GUL**              Large
- SORT**            X-Large

**PLUS Styrke**

- LILLA**            Small
- BLÅ**              Medium
- SØLV**            Large
- ORANGE**        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	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

Størrelsesoversigten indregner ikke en større end normal brystkasse eller barm.

**Original Styrke Posture Medic** anbefales for de fleste personer. **PLUS styrke** er beregnet til atleter, ellers andre personer som regelmæssigt styrketræner.

En sundhedsfaglig vurdering bør altid tages med i overvejelserne inden du begynder et trænings- eller udstrækningsprogram. Sikkerhedsforbehold: Posture Medic er ikke et legetøj. Posture Medic bør holdes ude af hænderne på børn under 12 år. Posture Medic bør kun anvendes som foreskrevet i denne manual. Opbevar Posture Medic ude af direkte sollys og undgå voldsomme temperaturer. Kontroller din Posture Medic jævnligt – hvis der er tegn på slid eller skade af de farvede rør, bør udstyret udskiftes.