

# Instruction Manual



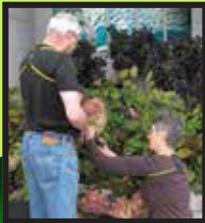
# Posture Medic®



**STRETCH**



**STRENGTHEN**



**STABILIZE**



# Implementation Program

No matter what you consider your condition to be, we strongly suggest that you start slowly and build to maximum effect by following our programs. Should you feel any unusual discomfort during the exercise program, stop and consult your healthcare professional. They may modify exercises or stretches for your specific condition.

|          |        | Stretch                                | Strengthen                   | Stabilize                                   |
|----------|--------|--|------------------------------|---|
| inactive | WEEK 1 | 2 - 3 reps<br>Repeat 2 - 3 times / day | NONE                         | Wear 15 minutes<br>Repeat 2 - 3 times / day |
|          | WEEK 2 | 3 - 4 reps<br>Repeat 3 - 4 times / day | NONE                         | Wear 20 minutes<br>Repeat 3 - 4 times / day |
|          | WEEK 3 | 4 - 5 reps<br>Repeat 4 - 5 times / day | 10 reps<br>2 - 3 times / day | Wear 20 minutes<br>Repeat 4 - 5 times / day |
|          | WEEK 4 | 5 reps<br>Repeat 5 times / day         | 20 reps<br>3 times / day     | Wear 30 minutes<br>Repeat 5 times / day     |

You are now ready to advance to Active.

|        |        |                                     |                               |  |
|--------|--------|-------------------------------------|-------------------------------|--|
| active | WEEK 1 | 5 - 10 reps<br>Repeat 5 times / day | 20 reps<br>3 times / day      | Wear 20 - 30 minutes<br>Repeat 2 - 3 times / day |
|        | WEEK 2 | 10 reps<br>Repeat 5 times / day     | 20 - 30 reps<br>4 times / day | Wear 30 minutes<br>Repeat 5 times / day          |
|        | WEEK 3 | 10 reps<br>Repeat 5 times / day     | 30 - 50 reps<br>5 times / day | Wear 30 minutes<br>Repeat 5 times / day          |
|        | WEEK 4 | 10 reps<br>Repeat 5 times / day     | 50 reps<br>5 times / day      | As Needed  |

You can either maintain your level at Active or move to Athletic with the Posture Medic PLUS design.

|          |        |  |                                   |   |
|----------|--------|--|-----------------------------------|---|
| athletic | WEEK 1 | 2 - 4 reps<br>Repeat 2 - 3 times / day | 10 - 20 reps<br>2 - 3 times / day | Wear 15 minutes<br>Repeat 2 - 3 times / day |
|          | WEEK 2 | 3 - 5 reps<br>Repeat 3 - 4 times / day | 20 - 30 reps<br>3 - 5 times / day | Wear 20 minutes<br>Repeat 4 times / day     |
|          | WEEK 3 | 5 reps<br>Repeat 4 times / day         | 30 reps<br>5 times / day          | Wear 30 minutes<br>Repeat 5 times / day     |
|          | WEEK 4 | As Needed                              | 30 reps<br>5 times / day          | As Needed                                   |



These names will be used throughout the stretch and strengthening exercise descriptions.

## Stretch

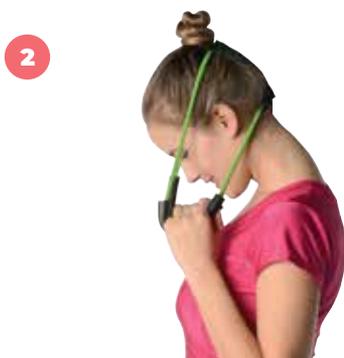
### Stretch #1 Neck Stretch



**ATTENTION:** Try this stretch without using the Posture Medic first. Most users will not require the Posture Medic to receive a sufficient stretch. If you are very flexible, add the Posture Medic as instructed.

- 1 Start by holding the Posture Medic in front of you by the handles shoulder width apart.

Raise your arms above and over your head to rest the stabilizer on the back of your head. Gently pull the handles forward until the Posture Medic is secure.



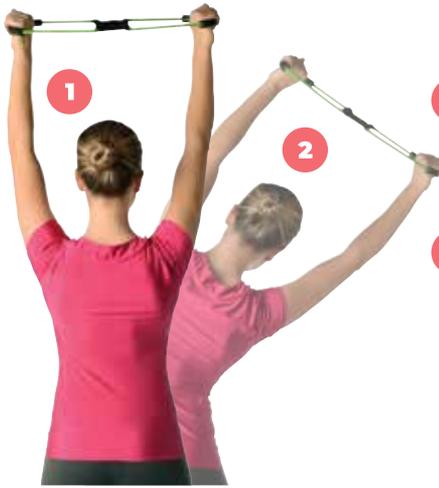
- 2 Gently pull forward and down on the handles, guiding your chin down to your chest.

Do NOT engage your neck muscles to resist the movement. Stop when you feel resistance. Hold for 10-15 seconds.

Slowly release pressure on the handles and raise your head to an upright position.

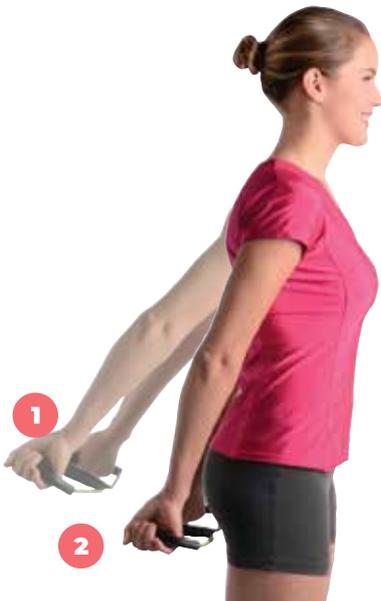
## helpful tips

- Keep your back and shoulders straight
- Relax your shoulders and neck muscles
- Never force a stretch



## Stretch #2

- 1 Begin with both arms directly over your head holding your Posture Medic with palms facing out.
- 2 Slowly lean to one side until you feel the stretch. Hold for 10 to 15 seconds. Come back to the centre and repeat on other side.



## Stretch #3 Shoulder Stretch

- 1 Begin with palms facing out and Posture Medic directly behind you.
- 2 Slowly raise your hands towards the ceiling. Keep your chin tucked in and push your shoulders back.  
Hold for 10 to 15 seconds then slowly release and return to starting position.

## helpful tips

- Stand with your feet shoulder width apart
- Relax and lower your shoulders

## Stretch #4

### Upper Traps Stretch



- 1 Start by holding the Posture Medic over your head with your palms facing in.

Slowly bring one of your elbows down and across your body so the stabilizer is centered on your ear.

**ATTENTION:** Try this stretch without using the Posture Medic first. Most users will not require the Posture Medic to receive a sufficient stretch. If you are very flexible, add the Posture Medic as instructed.



- 2 Slowly bend your head sideways bringing your ear towards your shoulder. Carefully pull the Posture Medic handles to increase the stretch. Do NOT engage your neck muscles to resist the stretch.

Once in position, relax your neck muscles and hold for 10 to 15 seconds.

Complete the set on one side before doing the opposite side.

## helpful tips

- Stand with your feet shoulder width apart
- Relax your neck and shoulder muscles
- Keep your upper back and shoulders straight

## Strengthen

### Strengthen #1 Rear Delt Fly



**1** Begin with your arms straight in front of you, holding the Posture Medic with your palms facing in.

**2** Squeeze your shoulder blades together and spread your hands apart. Hold for 3 seconds. Keep your wrists, elbows and back straight.



Slowly release your arms to return to the starting position, keeping resistance on the Posture Medic throughout the exercise.

### Strengthen #2 External Rotation



**1** Begin with arms at a 90 degree angle directly to your side with palms facing in.

**2** Keeping elbows tucked to your side, slowly squeeze your shoulder blades together and rotate your hands to the side.



Go as far as your body will allow you without moving your elbows from your side. Hold for 3 seconds. Slowly bring hands back to starting position.

## helpful tips

- Plant your feet shoulder width apart
- Relax your shoulders and keep your back straight

## Strengthen #3 Rotator Cuff



- 1 Hold the Posture Medic in front of you, with your palms facing in.  
Slowly pull your hands wider apart and hold for 3 seconds. Keep your wrists, elbows and back straight.
- 2 Slowly release your arms to return to the starting position, keeping resistance on the Posture Medic throughout the exercise.

## Strengthen #4 Posture Medic Punch



- 1 Begin by putting the Posture Medic on and holding both handles.  
With one hand punch forward so that your arms extends perpendicular to your body. At the end of the punch, stretch your shoulder blade forward. Hold for 3 seconds.
- 2 Slowly return to the starting position. Repeat on the opposite side.

## helpful tips

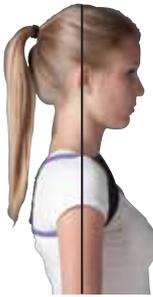
- Plant your feet shoulder width apart
- Relax and lower your shoulders
- Keep your back straight with your core engaged

# Stabilize

Before



After



Start by wearing the Posture Medic in 15 minutes intervals, 2 - 3 times per day. You will graduate to longer periods as you improve.

Assuring you have the correct size of Posture Medic is essential. A sizing chart is provided on the back cover which is based on average chest circumferences. If you are close to a larger size and have a larger chest, we suggest you move up a size.

1



Start with your hands at your side, holding the Posture Medic behind you. Make sure your palms are facing out, then grip the handles.

2



Slowly raise your hands while you bend your elbows and slide them through the rings.

3



Bring the handles to the front of your shoulders.

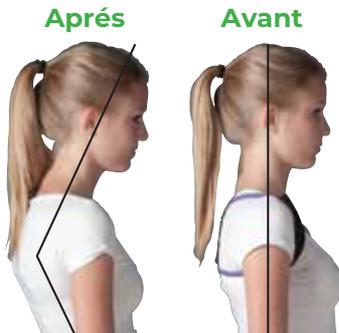
Adjust the brace so that it sits comfortably centered between your shoulder blades.

To remove your Posture Medic, apply the same steps in reverse order.

- Do NOT continue to wear if you have any tingling in your arms, pain or pinching (immediately remove).
- Do NOT expect the Posture Medic to fix your posture just by wearing it. It will remind you to maintain proper posture BUT you must do the stretches and exercises to gain long term success.
- The Posture Medic is not a toy. Children under 12 should be closely monitored if using the device.

A healthcare provider should be consulted before you begin any exercise or stretching regimen. Safety Precautions: The Posture Medic is not a toy. Keep away from children under the age of 12 years old. The Posture Medic is designed to be used ONLY as detailed in this instruction manual. Store your Posture Medic out of direct sunlight, and avoid extreme temperatures. Check your Posture Medic at regular intervals. If there is any sign of wear or damage to the coloured tubing, the device should be replaced.

# 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.



**1** 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.



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



**3** Ramenez les poignées devant vos épaules.

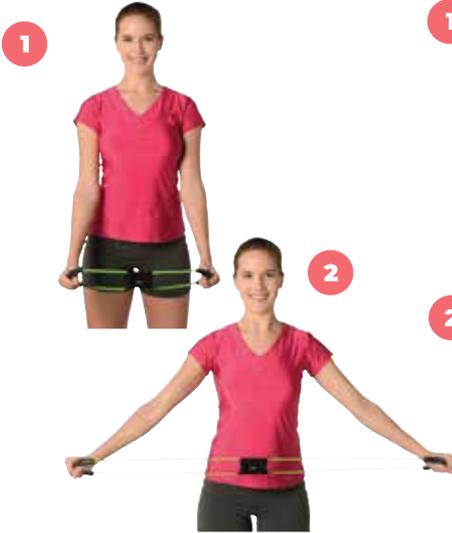
Ajustez l'appareil de manière à ce qu'il soit confortablement centré entre vos omoplates.

**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.

Veillez 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 à l'abri du soleil, et d'éviter des températures extrêmes. Vérifiez votre Posture Medic à intervalles réguliers. Se il n'y a aucun signe d'usure ou de dommages au tube de couleur, l'appareil doit être remplacé

## Renforcement #3 Coiffe du rotateur



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

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

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

## Renforcement #4 Poing Posture Medic



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

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.

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

## conseils

- Plantez vos pieds en les écartant selon la largeur des épaules.
- Relaxez et abaissez vos épaules.

# Renforcez

## Renforcement #1 Soulèvement du deltoïde arrière



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

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.



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

## Renforcement #2 Rotation externe



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

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



- 2 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 vos épaules et gardez votre dos droit.

## Étirement #4

### Étirement des muscles trapèzes supérieurs



**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.

**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.



**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.

## 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 #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
- 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.

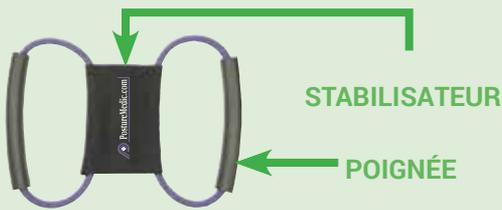
## Étirement #3 Étirement de l'épaule



- 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 enfoncé et housse 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 et abaissez vos épaules



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

## Étirez

### Étirement #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



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



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 une résistance. Gardez la pose pendant 10 à 15 secondes.

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

## conseils

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

## Programme de mise en œuvre

Peu importe dans quel état 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 / jour  | AUCUN                                      | Portez l'appareil 15 min<br>Répétez 2 ou 3 fois / jour  |
|                     | SEMAINE 2 | 3 - 4 répétitions<br>Répétez 3 ou 4 fois / jour | AUCUN                                      | Portez l'appareil 20 min<br>Répétez 3 ou 4 fois / jour  |
|                     | SEMAINE 3 | 4 - 5 répétitions<br>Répétez 4 ou 5 fois / jour | 10 répétitions. Répétez 2 ou 3 fois / jour | Portez l'appareil 20 min.<br>Répétez 4 ou 5 fois / jour |
|                     | SEMAINE 4 | 5 répétitions<br>Répétez 5 fois / jour          | 20 répétitions<br>Répétez 3 fois / jour    | Portez l'appareil 30 min.<br>Répétez 5 fois / jour      |

### Vous êtes maintenant prêt à passer à Actif.

|                   |           |   |  |  |
|-------------------|-----------|---|--|--|
| mode de vie actif | SEMAINE 1 | 5 - 10 répétitions<br>Répétez 5 fois / jour | 20 répétitions<br>Répétez 3 fois / jour      | Portez l'appareil 20-30 min<br>Répétez 2-3 fois / jour |
|                   | SEMAINE 2 | 10 répétitions<br>Répétez 5 fois / jour     | 20 - 30 répétitions<br>Répétez 4 fois / jour | Portez l'appareil 30 min<br>Répétez 5 fois / jour      |
|                   | SEMAINE 3 | 10 répétitions<br>Répétez 5 fois / jour     | 30 - 50 répétitions<br>Répétez 5 fois / jour | Portez l'appareil 30 min<br>Répétez 5 fois / jour      |
|                   | SEMAINE 4 | 10 répétitions<br>Répétez 5 fois / jour     | 50 répétitions<br>Répétez 5 fois / 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<br>Répétez 2 - 3 fois / jour | 10 - 20 répétitions<br>Répétez 2 - 3 fois / jour | Portez l'appareil 15 min<br>Répétez 2 - 3 fois / jour |
|                        | SEMAINE 2 | 3 - 5 répétitions<br>Répétez 3 - 4 fois / jour | 20 - 30 répétitions<br>Répétez 3 - 5 fois / jour | Portez l'appareil 20 min<br>Répétez 4 fois / jour     |
|                        | SEMAINE 3 | 5 répétitions<br>Répétez 4 fois / jour         | 30 répétitions<br>Répétez 5 fois / jour          | Portez l'appareil 30 min<br>Répétez 5 fois / jour     |
|                        | SEMAINE 4 | Aussi souvent que nécessaire                   | 30 répétitions ou plus<br>Répétez 5 fois / jour  | Porter au besoin                                      |

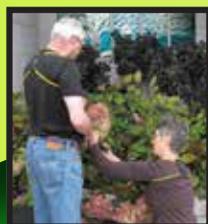
# Guide d'Utilisation



**ÉTIREMENT**



**RENFORCEMENT**



**STABILISATION**

