Spynamics Spine Aligner - Wirbelsäulen Ausrichtung:

Die Rückenschaukel (Spynamics Spine Aligner) kann an jeder beliebigen Stelle der Wirbelsäule verwendet werden um die Ausrichtung zu fördern. Man legt sich langsam und vorsichtig auf das Gerät und erreicht dabei eine sanfte (am Anfang oft etwas ungewohnte) Dehnung und durch den Gegendruck des Körpers werden Akupressurpunkte entlang des Blasen-Meridians und des Kopfes stimuliert. Man kann entweder unten oder oben an der Wirbelsäule anfangen und verändert etwa alle 15 Sekunden die Position um die gesamte Wirbelsäule zu erreichen.



Wirbelsäulen Ausrichtung Bewegungen:

Bleiben Sie in jeder gewählten Position für wenige Momente (ca. 15 Sekunden bis zu 1 Minute ist empfohlen) und machen Sie dabei einige sanfte aber dynamische Bewegungen um die Ausrichtung zu fördern. Diese Bewegungen sollten mit den (möglichst) gestreckten Armen aus der Schulter heraus gemacht werden, etwa so wie Boxbewegungen nach oben (Richtung Decke).

» Achtung: Dies kann am Anfang ziemlich unangenehm sein da oft Verspannungen in diesem Bereich bestehen.

Atmen Sie normal und bleiben Sie entspannt Wechseln Sie die Positionen entsprechend Stück für Stück um weitere Bereiche der Wirbelsäule zu erreichen falls gewünscht.



Wirbelsäulen Ausrichtung mit dem Spynamics Sacro Aligner, der Kreuzbeinschaukel:

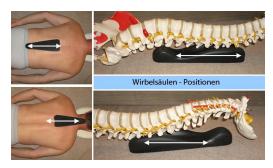
Auch der Spynamics Sacro Aligner kann (mit Einschränkungen) an verschiedenen Bereichen des Körpers angewendet werden um z.B. an der Wirbelsäule eine sanfte Dehnung und Ausrichtung zu fördern. Dabei wird ein therapeutischer Gegendruck auf die Akupressurpunkte des Blasen-Meridians und des Kopfes erreicht.

Es ist am besten mit den unteren Positionen zu beginnen und Stück für Stück nach oben weiter zu machen.

In der **unteren Position** soll der Kopf des Gerätes sich in der Lumbaren Kurve (Lendenwirbelbereich) und die Höcker sich an den jeweiligen Seiten der Wirbelsäule befinden, so dass der Kopf nicht unangenehm direkt auf die Wirbelsäule drückt.

In der **oberen Position** soll der Kopf des Gerätes sich in der Cervikalen Kurve (Halswirbelbereich) und die Höcker unterhalb an den jeweiligen Seiten der Wirbelsäule befinden, so dass der Kopf nicht unangenehm direkt auf die Wirbelsäule drückt.

» Nur der Höcker Teil des Gerätes sollte jeweils neben der Mitte der Wirbelsäule Gegendruck geben!



Zu beachten: Benützen Sie dieses Gerät nicht unmittelbar nach Unfällen, bei schwerer Osteoporose, hohem Fieber, Schlaganfällen, akuten Herzproblemen, Hirnblutungen, Zerebralem Aneurysma, Hirn-und Wirbelsäulentumoren. Falls Sie unter einer anderen ernsten Krankheit leiden konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt bevor Sie dieses Gerät benutzen! **Achtung:** Am Ende vorsichtig und langsam aufstehen um Schwindel zu vermeiden.

Beachten Sie: Entspannt bleiben und normal atmen! Anwendung beim Auftreten von Schmerzen unterbrechen!

Bitte beachten: Während der ersten paar Tage kann es manchmal zu Anpassungsreaktionen kommen die etwas unangenehm sein können. Dies ist in der Regel eine sogenannte Heilreaktion die nach spätestens einer Woche abklingen sollte. Bei Unsicherheiten bzgl. dieser Reaktionen konsultieren Sie bitte ihren Arzt bevor Sie mit der Anwendung weitermachen!