

# Spynamics Sacro Aligner - Kreuzbein-Ausrichtung:

Der **Spynamics Sacro Aligner** wird als Selbsthilfegerät exakt unter dem Kreuzbein platziert sodass der Kopfteil am Steissbein anliegt, dort leicht zu spüren ist und die beiden Höcker genau neben der Mitte der unteren Lendenwirbel anliegen. Nach korrekter Platzierung machen Sie 3 verschiedene Bewegungen für insgesamt ungefähr 1 - 3 Minuten und ca. 15 Sekunden je Bewegung. Danach verweilen Sie noch etwas entspannt auf dem Gerät. (max. 10 Minuten und nur wenn es nicht zu unangenehm ist!). Machen Sie dies so oft Sie wollen während des Tages (mindestens jedoch 2 x täglich).

**Sie können mit jeder der dargestellten Übungen beginnen. Bei Schwierigkeiten empfiehlt es sich mit den einfacheren Bewegungen (1. und 2. = schaukelnde Bewegungen) zu beginnen.**



## 1. Bewegen Sie die Hüfte leicht schaukelnd vor und zurück (Richtung Füße und zurück Richtung Kopf)

Machen Sie diese Bewegung für ca. 10 - 15 Sekunden.

**Atem dabei nicht anhalten!**

» Trainiert wichtige Rumpf- und Bauchmuskulatur

Wiederholen Sie so oft wie gewünscht



## 2. Bewegen Sie die Hüfte leicht schaukelnd seitwärts

Machen Sie diese Bewegung für ca. 10 - 15 Sekunden.

**Atem dabei nicht anhalten! / Maximal 30° Seitenneigung!**

» Trainiert wichtige Rumpf- und Bauchmuskulatur

Wiederholen Sie so oft wie gewünscht



## 3. Beine (aus den Hüften) hoch und runter bewegen

Machen Sie diese Bewegung für ca. 10 - 15 Sekunden.

**Atem dabei nicht anhalten!**

» Trainiert wichtige Rumpf- und Bauchmuskulatur

Wiederholen Sie so oft wie gewünscht

**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!