

## Synamics Sacro Aligner - Weitere Positionen / Übungen:

Es gibt noch andere mögliche Positionen und Übungen beim Gebrauch des Synamics Sacro Aligner.

**Als Alternative** zur Kreuzbein Position liegend könne Benutzer die Schwierigkeiten damit haben die Übungen auch im Stehen machen.

Der Aligner wird dabei mit der flachen Unterseite an der flachen Innenseite des Türrahmen positioniert und der Körper lehnt sich auf den Aligner so dass dieser gegen den Türrahmen gedrückt wird und damit stabil bleibt.

In der Kreuzbein Position (gleich wie bei der liegenden Stellung) können die Hände am gegenüberliegenden Türrahmen gedrückt während mit einem Bein entspannt eine Schwingbewegung gemacht wird (» wechseln Sie nach kurzer Zeit das Schwungbein)

In der oberen (Brustbereich) Position lehnen Sie sich gegen die Höcker des Aligners während mit beiden Armen im Wechsel (vor und zurück) entspannt geschwungen wird (wechseln Sie mehrfach die Position entlang der Wirbelsäule)



**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!