

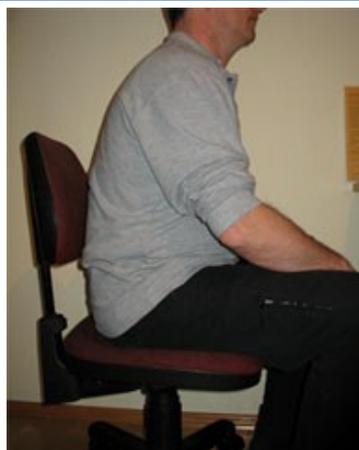
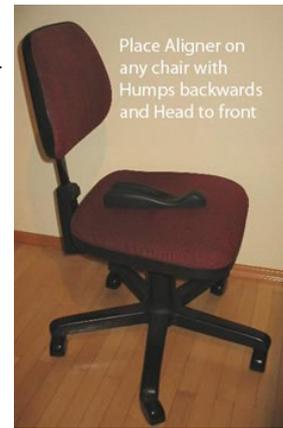
# Synamics Sacro Aligner - Weitere Positionen / Sitzend:

Es ist auch möglich den Synamics Sacro Aligner als Sitz-Hilfe (Keilkissen-Ersatz) zu Verwenden um die Sitzposition zu verbessern und den Hüftgürtel zu trainieren. (verwendbar auf beinahe allen Sitzmöglichkeiten wie Büro, Esstisch, Auto etc.)

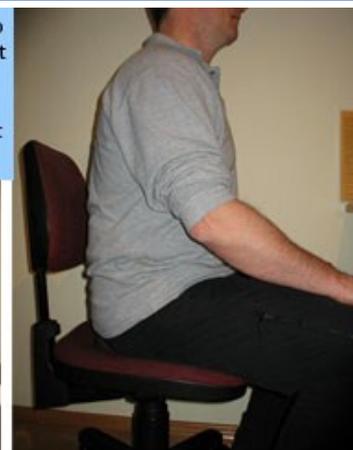
Setzen Sie sich so auf den Synamics Sacro Aligner dass das Schambein an dem nach vorne gerichteten Kopf des Gerätes anliegt und die Höcker weiter hinten das Steissbein unterstützen.

Sie können in dieser Position so lange bleiben wie Sie wünschen sollten jedoch das Gerät entfernen falls Sie Unannehmlichkeiten verspüren oder gar Schmerzen.

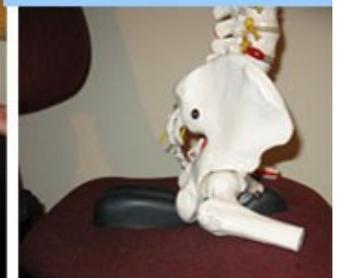
Empfohlen sind 15 bis 20 Minuten am Anfang und später evtl. länger sobald Sie sich an das Gerät gewöhnt haben.



Sitzen ohne den Synamics Sacro Aligner. Die Position ist abgesackt und die Hüfte verkippt. Das Sitzbein drückt direkt auf die Sitzoberfläche. Das Kreuzbein hat keine Unterstützung.



Sitzen mit dem Synamics Sacro Aligner. Die Position ist aufrecht und die Hüfte stabilisiert. Das Sitzbein ist angehoben. Das Kreuzbein ist unterstützt.



Der Synamics Sacro Aligner kann ausserdem auch noch **am Boden sitzend**, z.B. beim Meditieren (Yoga), verwendet werden. Er erlaubt hier eine aufrechte Sitzposition mit sehr geringem Aufwand ohne den Körper in eine Lotus-Sitz-Position zu zwingen! » Beachte: Der SynamicsSacroAligner soll dabei nicht als Dauersitzhilfe (Unterlage) verwendet werden sondern nur fuer 10 bis 20 Minuten, jedoch am Besten mehrfach taeglich um unangenehme Anpassungsreaktionen zu vermeiden.



**Sitzen** auf dem Boden **ohne den Synamics Sacro Aligner** (Bild oben links)

Beim Meditieren (Yoga) am Boden sitzend sollte der Rücken gerade gehalten werden um einen optimalen Energiefluss zu gewährleisten. Die ist jedoch oft schwierig ohne entsprechende Unterstützung. Man kann dies mit der Lotus-Sitzposition erreichen doch diese Position ist schwierig und kann zu Fehlstellungen im Knie und Fussgelenk führen! Ohne Konzentration ist die Position abgesackt und die Hüfte verkippt. Das Sitzbein drückt auf den Boden und das Kreuzbein hat keine Unterstützung.

**Sitzen** auf dem Boden **mit dem Synamics Sacro Aligner** (Bild oben rechts)

Der Rücken ist ohne Anstrengung gerade und der Energiefluss gewährleistet. Man kann sich auf die Meditation konzentrieren und muss nicht mehr darauf achten den Rücken mit Aufwand gerade zu halten! Die Position bleibt aufrecht und die Hüfte ist stabilisiert. Das Sitzbein ist angehoben und das Kreuzbein ist unterstützt.

**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!