

Spynamics Sacro Aligner - Instructions - Décompression vertébrale

Il est conseillé de consulter votre médecin avant d'utiliser le Spynamics Sacro Aligner, car les douleurs dorsales peuvent avoir d'autres causes que des désalignements dans le système structurel.

1. Placez le Spynamics Sacro Aligner sur la cale (c'est-à-dire l'aligneur de colonne vertébrale retourné) avec la partie tête surélevée.
2. Allongez-vous sur l'outil, la partie inférieure du sacrum touchant juste la tête de l'outil.
3. Détendez-vous, respirez normalement et laissez le poids du corps amorcer la décompression de la colonne lombaire.
4. Pour une décompression supplémentaire, on peut faire des crunchs légers (en élevant la poitrine).
5. Restez dans cette position pendant environ 1 à 2 minutes.
6. Retirez la cale et repositionnez le sacrum sur le Spynamics Sacro Aligner.
7. Commencez par la routine normale (mouvements actifs) en utilisant le Spynamics Sacro Aligner en suivant les instructions pendant quelques minutes (~ 3min) avant de vous lever lentement et prudemment.



Après la position de relaxation avec le coin de décompression, la routine d'exercice normale peut commencer. **Les photos montrent des positions et des mouvements effectués avec le Spynamics Sacro Aligner sous le sacrum mais sans cale !** Les photos sont présentées uniquement à titre de référence rapide.

1. Haut / bas des hanches
 2. Un peu d'un côté à l'autre
 3. Mouvements de bascule (pieds - tête)
- » En cas de problème, essayez de commencer par l'exercice n° 3, puis n° 2, puis n° 1.**



» **Remarque** : restez toujours détendu et respirez normalement . Ne faites pas d'exercice si c'est trop inconfortable ou si vous avez mal !

Attention : À la fin, levez-vous lentement et prudemment pour éviter les étourdissements !

Attention : Pendant les premiers jours d'utilisation de cet outil, le corps peut montrer quelques réactions d'ajustement qui peuvent parfois être un peu désagréables. Il s'agit généralement d'une réaction de guérison qui devrait disparaître au bout d'une semaine. Si vous n'êtes pas sûr de ces réactions, veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre les exercices.

Attention : Ne pas utiliser cet outil en cas d'accident récent, d'ostéoporose grave, de forte fièvre, d'accident vasculaire cérébral aigu, de troubles cardiaques aigus.

hémorragie cérébrale, anévrisme cérébral, tumeurs du cerveau et de la colonne vertébrale. Si vous souffrez de tout autre problème de santé grave, consultez d'abord votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'utiliser cet outil !