

Foire aux questions

1. Qui peut utiliser le Spynamics Sacro Aligner ?

Le Spynamics Sacro Aligner peut être utilisé par toute personne dont la taille est de 140 cm ou plus.

Il n'y a pas de différence entre les utilisateurs masculins, féminins ou adolescents.

Le design peut convenir à des utilisateurs mesurant moins de 140 cm, ce qui doit être essayé individuellement.

Il n'y a pas de limite de poids pour l'utilisateur.

Il n'y a pas de limite d'âge maximale.

Les enfants et les adolescents ne doivent utiliser l'outil que sous la surveillance d'un adulte.

Les personnes ayant des articulations artificielles peuvent utiliser le Spynamics Sacro Aligner en toute sécurité.

2. L'utilisation du Spynamics Sacro Aligner est-elle sûre ?

L'utilisation du Spynamics Sacro Aligner est totalement sûre, car l'utilisateur en a le contrôle et la responsabilité absolus.

L'outil n'influence pas activement l'utilisateur mais guide la structure de manière passive grâce à sa conception unique et pendant les mouvements effectués par l'utilisateur.

Les mécanismes naturels d'autoprotection (c'est-à-dire la tension des muscles contrôlée par les réflexes en cas de douleur pendant l'utilisation) garantissent la sécurité de l'utilisateur avant toute blessure.

En cas de doute, veuillez consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout exercice.

3. Y a-t-il des contre-indications ?

Oui et seulement quelques-unes : N'utilisez pas cet outil en cas d'accident récent, d'ostéoporose avancée, de forte fièvre, d'accident vasculaire cérébral aigu, de troubles cardiaques aigus, d'hémorragie cérébrale, d'anévrisme cérébral, de tumeurs du cerveau et de la colonne vertébrale.

Si vous souffrez de tout autre problème de santé, consultez d'abord votre médecin avant d'utiliser cet outil.

4. Y a-t-il des précautions à prendre ?

Oui et seulement quelques-unes : Au début, l'utilisation du Spynamics Sacro Aligner avec ou sans cale peut être un peu inconfortable en raison de tensions corporelles et musculaires existantes ou naissantes qui s'atténuent généralement en quelques jours.

Ne faites PAS d'exercice si cela provoque une gêne ou une douleur trop importante avant ou pendant l'utilisation !

En cas de douleur pendant l'utilisation active (avec des mouvements), vous pouvez d'abord essayer de réduire les actions à une limite tolérable et arrêter si la douleur ne diminue pas.

Il est parfois préférable de commencer par des mouvements moins actifs (voir les instructions), comme un simple mouvement de bascule du bassin.

5. À quelle fréquence dois-je utiliser le Spynamics Sacro Aligner ?

Il est préférable d'utiliser le Spynamics Sacro Aligner plus fréquemment (souvent) que de l'utiliser trop intensivement en une seule séance.

Nous recommandons une utilisation minimale de 2 fois par jour (pendant quelques minutes seulement) pendant une période de minimum 6 à 8 semaines. Par la suite, l'utilisation peut être adaptée individuellement en fonction de la situation et nous recommandons de faire régulièrement des exercices préventifs comme routine d'entretien.

Le Spynamics Sacro Aligner peut être utilisé avant et après toute activité sportive.

Il peut être utilisé avant et après tout exercice d'étirement.

Il est recommandé d'utiliser l'outil après de longues périodes d'assise et après s'être assis les jambes croisées.

Il est recommandé d'utiliser l'outil après de longs trajets en voiture, en train, en avion, etc.

6. Comment commencer le programme d'exercices ?

Trouvez d'abord la position correcte sur l'appareil et détendez-vous pendant quelques instants avec tout le poids du corps sur le Spynamics Sacro Aligner.

Respirez normalement (de préférence profondément et lentement) tout au long de la routine d'exercices.

Il peut être préférable de commencer par des mouvements moins actifs (voir notice d'utilisation) avant d'essayer des exercices plus actifs.

Si des problèmes surviennent au début, essayez de placer un tapis plus souple sous le Spynamics Sacro Aligner ou même de commencer par l'utiliser sur un matelas plus épais.

Il est possible de l'utiliser dans le lit.

Augmentez progressivement la fermeté du tapis une fois que le corps s'est habitué à l'outil seul. Faites des pauses si nécessaire ! (pendant l'exercice ou entre les séances si vous ne vous sentez pas bien).

7. Qui doit utiliser le coussin de décompression avec le Spynamics Sacro Aligner ?

Bien que nous ayons conçu le coussin de décompression pour les personnes souffrant de problèmes de disque vertébral, il est recommandé à tout le monde d'utiliser le Spynamics Sacro Aligner en même temps que le coussin de décompression au tout début de la routine d'exercice, pendant 1 à 2 minutes seulement.

Remarque : l'ancien coussin de décompression (utilisé jusqu'en 2019) n'est plus produit et est désormais remplacé par le Spine Aligner !

N'utilisez pas la cale de décompression (Spine Aligner comme cale avec le Sacro Aligner) si elle provoque une gêne ou une douleur trop importante !

La cale peut être utilisée comme préparation aux exercices actifs et dynamiques d'auto-alignement avec le Sacro Aligner Spynamics et peut, grâce à son effet relaxant, améliorer le processus de réalignement pendant l'utilisation normale de l'outil.

8. Y a-t-il des réactions corporelles possibles à la suite de la routine d'exercice ?

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.

Les réactions peuvent inclure, mais ne sont pas limitées à : Des douleurs musculaires sourdes comme après une séance de gymnastique, des courbatures, des changements digestifs, des changements d'humeur, un appétit plus ou moins grand.

Bien sûr, de nombreuses réactions positives comme : Moins de douleur, plus d'énergie, une meilleure capacité respiratoire, moins de tensions, de meilleures fonctions organiques, une vie sexuelle plus équilibrée, une meilleure digestion, etc. sont souvent rapportés.

9. Quelles sont les autres recommandations ?

Boire suffisamment = Minimum 2 litres par jour, mais très peu d'alcool, pas trop de café, pas trop de jus de fruits purs (il vaut mieux les mélanger avec de l'eau !), le mieux étant une eau de qualité, des tisanes, des mélanges eau-jus. Évitez les boissons énergisantes, les boissons aux arômes artificiels et les boissons gazeuses. Le plus important : ne faites plus de pauses longues sans boire (= buvez régulièrement), il est recommandé de boire 200ml de liquide toutes les 2 heures !

Médecine intégrative : Essayez de combiner différentes approches médicales et thérapeutiques avec l'auto-assistance. Chaque affection doit être considérée comme un cas particulier qui peut nécessiter plus qu'une seule approche.

Autres exercices : Bouger, entraîner le cœur, les poumons et les muscles est un must ! Au minimum 2 fois par semaine pendant 20 à 30 minutes ! Il est recommandé d'inclure les exercices d'auto-assistance DORN dans toute routine d'exercice, et ce avant (échauffement) et après (récupération) tout sport. Aujourd'hui, il existe de nombreux conseils d'entraînement disponibles gratuitement sur Internet, qui peuvent également être réalisés à la maison pour les personnes qui n'aiment pas la gym, les sports de groupe ou les activités de plein air.

L'alimentation : Une alimentation saine est probablement plus importante que la plupart des gens ne le pensent. Mangez des aliments frais préparés « maison » si possible. Réduisez la viande et les aliments préparés. Évitez la malbouffe. Ne mangez pas plus que ce dont votre organisme a besoin pour éviter le surpoids. Ajoutez des compléments alimentaires de haute qualité en cas de malnutrition ou de stress. Recherchez des conseils nutritionnels auprès d'experts pour connaître votre meilleur programme nutritionnel personnel. Je recommande d'ajouter un bon supplément de magnésium à l'alimentation car la plupart des gens n'ont pas assez de magnésium dans leur système. Une désintoxication régulière (jeûne, nettoyage du côlon, nettoyage du foie, transpiration, etc.) maintient le niveau d'énergie du corps élevé.

Air et soleil : Prenez suffisamment d'air frais et passez autant de temps que possible en plein air. Prenez suffisamment de soleil pour permettre une production suffisante de vitamine D dans votre corps, mais évitez une exposition trop importante. (20 minutes en plein soleil suffisent)

Aimez votre vie : Profitez de votre vie, aimez-vous et aimez les autres, considérez les problèmes comme des défis et des chances, ne vous faites pas de mal, ni aux autres, ni à l'environnement et partagez avec les autres. (tout le monde a quelque chose à partager !)