

Synamics Sacro Aligner - Instructions pour l'alignement du sacrum :

Pour utiliser le Synamics Sacro Aligner comme outil d'auto-assistance pour l'alignement correct du sacrum, il suffit de s'allonger sur lui avec

la tête de l'Aligner juste sous la zone du coccyx et les deux bosses exactement à gauche et à droite de la partie inférieure de la colonne lombaire. Essayez de trouver la position qui vous semble la plus correcte et détendez-vous.

Effectuez 3 mouvements différents pendant un total de 1 à 3 minutes, à raison de 15 secondes par mouvement.

Restez détendu pendant un moment avant de vous lever lentement. Faites cette séquence comme aussi souvent que possible, au moins 2 fois par jour.



Mouvements d'alignement du sacrum : Une fois en place, commencez par faire 3 mouvements différents, chacun pendant environ 15 secondes et un total de 1 à 3 minutes, puis reposez-vous simplement et détendez-vous sur l'outil pendant 10 minutes (ou moins si vous n'êtes pas à l'aise). Faites cela aussi souvent que nécessaire pendant la journée (au moins 2 fois par jour).

» Vous pouvez commencer par n'importe lequel des mouvements présentés, mais si vous avez du mal à faire des mouvements plus actifs, nous vous recommandons de commencer par les mouvements suivants. **quence :**

1. Déplacez la hanche (bassin) dans un mouvement de bascule vers le bas et vers le haut (vers les pieds et vers la tête).



2. Déplacez (balancez) la hanche (le bassin) légèrement de gauche à droite.

Faites cela pendant environ 10 à

15 secondes Ne pas incliner de

plus de 30 degrés
(les genoux ne doivent pas toucher

le sol !) Ne retenez pas votre

souffle.

Répétez la séquence complète 3 fois de préférence plusieurs fois par jour.

3. Déplacez les jambes (à partir des hanches) de haut en bas.

Faites cela pendant environ 10 à 15 secondes

C'est possible avec les genoux en biais (plus facile) ou les jambes tendues (plus difficile).

L'amplitude du mouvement peut être d'environ 30 cm (1 pied), plus ou moins selon les besoins.

Répétez la séquence complète 3 fois de préférence plusieurs fois par jour.



» **Note** : 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 !