

Anwendung des Yellow-Head Back

Nutzen Sie den Yellow-Head Back in entspannter, wohltemperierter Umgebung und lassen Sie sich nicht stören. Legen Sie sich regelmäßig auf den Yellow-Head Back, am besten zu einer festen Uhrzeit, z.B. in der Mittagspause, um die vom langen Sitzen geplagte Wirbelsäule zu erfrischen oder am Abend, um sich von Stress und täglichen Belastungen zu erholen. Wichtig ist jedoch, den Yellow-Head Back jeden Tag für eine nachhaltige Therapie zu nutzen. Schließlich belastet man die Wirbelsäule ja auch täglich mit Fehlhaltungen und falschen Bewegungen.

Der Yellow-Head Back kann mehrfach am Tag genutzt werden. Eine jeweilige Liegedauer von 5 Minuten ist ideal. Entspannen Sie komplett und fühlen Sie die Dehnung. Atmen Sie tief und ruhig und spüren Sie die Weitung des Brustkorbes. Horchen Sie in sich hinein. Wenn Sie sich wohlfühlen, es Ihnen gut tut und Sie sich an die starke Dehnung gewöhnt haben, können Sie die Anwendungsdauer bis auf 20 Minuten steigern.

Zu Anfang kann der Druck auf die Brustwirbelsäule reduziert werden, indem Sie sich ein Kissen unter den Kopf legen. Nach einer Weile sollten Sie in der Lage sein, den Kopf flach abzulegen.

Der höchste Teil des Yellow-Head Back liegt am Krümmungsscheitel der Brustwirbelsäule (meist am Unterrand der Schulterblätter).

Praktische Erfahrungen haben gezeigt, dass anfänglich eine zu lange Liegedauer zu vorübergehenden leichtem Schwindel führen kann, der aber schnell wieder vergeht. Anwendungen von mehr als 20 Minuten sind nicht zu empfehlen. Der Yellow-Head Back ist kein Schlafkissen!

Nach dem Liegen seitlich abrollen und ganz flach ohne Kissen für einige Minuten liegen bleiben. Erst dann auf den Bauch legen und vorsichtig über den Vierfüßlerstand zum Kniestand und zum Stehen übergehen.

Werden Sie selbst aktiv!

Mit dem Yellow-Head Back können Sie viele verschiedene Übungen durchführen und so ganz unterschiedlich dehnen und mobilisieren. Alle Übungen bauen aufeinander auf und sind in den Gebrauchshinweisen ausführlich beschrieben.

Spüren Sie selbst, wie sich die Dehnung von Übung 1 bis Übung 4 erhöht und verändert. Gewöhnen Sie sich erst an die Dehnung einer Übung, ehe Sie nach mehreren Tagen zur nächsten Stufe wechseln.



1. Arme liegen am Körper an, Handflächen nach oben



2. Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen nach oben



3. Arme über den Kopf gestreckt, Handflächen nach oben



4. Arme hinter dem Kopf, Handflächen am Nacken