

1. V-Bett:

Mit Kisten, Polstern, Kissen, Matratzen baubar, vorne und hinten hoch, Arme aufstemmen, Knie hoch, Hüfte hängen rein. Auch bei leichtem Hexenschuß, bei schwerem nach 2-3 Tage absoluter Bettruhe. 2x10 Minuten am Tag, nicht zu hohl, sonst Dornfortsätze leiden.

2. Rundbank:

Baubar aus Holzabfall: Bretter, Latten. Maßgeschneidert, der Bogen soll die Rückenwölbung folgen, wenn Sie draufliegen. (Nicht zu steil! Das ist keine Tataren-Hinrichtung!) Reichlich polstern, Wirbel-Dorn nicht drücken. Sich rückwärtst vorsichtig hochziehen, hin und her wippen, keine grobe Bewegung, sonst weitere Nervzerquetschung!

3. Federmaus-Schaukel.

In jeder Wohnung in dem Türrahmen läßt s. leicht eine Schaukel bauen aus Gürteln, Strängen, Seilen – und Bettlaken. Bettlaken breit machen, reinsitzen, Beine hoch, Kopf nach hinten – und ausdrehen. **EFFEKTIVSTE METHODE DIE WIRBEL AUSEINANDER ZU ZIEHEN!** Gegen Kopfschmerzen, gegen Stroke. Nicht für jedermann! Vorsicht, wer es nicht verträgt, soll es lieber lassen!

3-5 Minuten auch dreimal am Tag. Die Bandscheiben ziehen Nährstoffe rein, können sich schnellen regenerieren.

4. Nervenstimulator:

zB. SANITAS SEM 40 (40 Euro), ein High-Tech-Wundergerät! Beim akuten Lumbago oder Muskelkrampf, bei kronischen Bandscheibenverwölbung nicht so gut.

Youtube:

Spine exercises inversion swing sheet