

Spinal Curve Remodeling Technique			User Record		
Date	Goal Time		Date	Goal Time	
1	3 min		51	15-20 min	
2	4 min		52	15-20 min	
3	5 min		53	15-20 min	
4	6 min		54	15-20 min	
5	7 min		55	15-20 min	
6	8 min		56	15-20 min	
7	9 min		57	15-20 min	
8	10 min		58	15-20 min	
9	10 min		59	15-20 min	
10	10 min		60	15-20 min	
11	10 min		61	15-20 min	
12	11 min		62	15-20 min	
13	12 min		63	15-20 min	
14	13 min		64	15-20 min	
15	14 min		65	15-20 min	
16	15 min		66	15-20 min	
17	15-20 min		67	15-20 min	
18	15-20 min		68	15-20 min	
19	15-20 min		69	15-20 min	
20	15-20 min		70	15-20 min	
21	15-20 min		71	15-20 min	
22	15-20 min		72	15-20 min	
23	15-20 min		73	15-20 min	
24	15-20 min		74	15-20 min	
25	15-20 min		75	15-20 min	
26	15-20 min		76	15-20 min	
27	15-20 min		77	15-20 min	
28	15-20 min		78	15-20 min	
29	15-20 min		79	15-20 min	
30	15-20 min		80	15-20 min	
31	15-20 min		81	15-20 min	
32	15-20 min		82	15-20 min	
33	15-20 min		83	15-20 min	
34	15-20 min		84	15-20 min	
35	15-20 min		85	15-20 min	
36	15-20 min		86	15-20 min	
37	15-20 min		87	15-20 min	
38	15-20 min		88	15-20 min	
39	15-20 min		89	15-20 min	
40	15-20 min		90	15-20 min	
41	15-20 min		91	15-20 min	
42	15-20 min		92	15-20 min	
43	15-20 min		93	15-20 min	
44	15-20 min		94	15-20 min	
45	15-20 min		95	15-20 min	
46	15-20 min		96	15-20 min	
47	15-20 min		97	15-20 min	
48	15-20 min		98	15-20 min	
49	15-20 min		99	15-20 min	
50	15-20 min		100	15-20 min	
- Do on the floor			- Be cozy - use a blanket		
-Set a timer			- When done, roll off to your side		
-Listen to something fun					