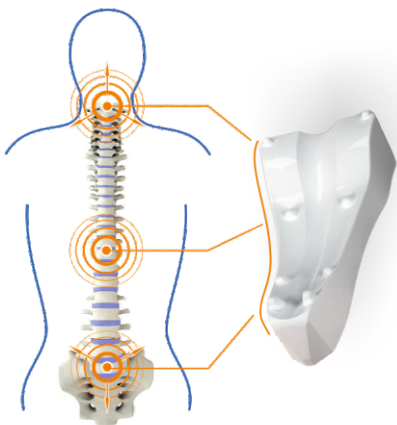




SACRUS

Ваш личный остеопат



“Sacrus” - единственный аппарат,
устраняющий нарушения в теле и
позвоночнике через коррекцию их
первоисточника - крестца и черепа.

Назначение

Аппарат "**Сакрус**" (**Sacrus**) - это запатентованное устройство, устраняющее фундаментальную причину дисфункций позвоночника и тела – напряжение и микросмещение **крестца и основания черепа**. «Sacrus» действует на основе мягкой, глубокой остеопатической разгрузки зоны крестца, диафрагмы и черепа, расслабляя связки и мышцы, восстанавливая нужный баланс.

Устройство направлено на оздоровление и коррекцию функционального состояния позвоночника и суставов, может использоваться как в спортивных, оздоровительных учреждениях, так и домашних условиях.



Методика глубокой аутогравитационной коррекции тела аппаратом «Sacrus» снимает большое количество напряжений, устраняет блокировки позвонков, костей таза, включая копчик и крестец, расслабляет затылок.

Аппарат восстанавливает здоровье позвоночника, повышается энергетика организма, активизируются механизмы саморегуляции. Устройство помогает улучшить подвижность всех суставов позвоночного столба. Форма устройства учитывает анатомию крестца и копчика, грудного отдела позвоночника и черепа. Всего за несколько сеансов Sacrus позволит эффективно решать задачи коррекции, связанные с дисфункцией шеи и основания черепа, улучшения дыхания и пищеварения, разгрузки зоны таза и расслабления суставов ног.

Устройство актуально применять для общего оздоровления организма и повышения уровня деятельности функциональных систем, укрепления состояния опорно-двигательного аппарата у взрослых и детей (с ростом выше 140 см).

Метод разгрузки и расслабления мышечно-связочного аппарата таза, позвоночника и основания черепа безопасен и физиологичен для позвоночника и суставов, т.к. воздействие оказывается весом собственного тела в физиологически комфортном положении.

Устройство предназначено к эксплуатации в нормальных климатических условиях:

- температура воздуха от +10 до +35 °С;
- относительная влажность до 90% при 20-28°С
- атмосферное давление от 86,6 до 106,7 кПа (от 650 до 800 мм рт. ст.).

Устройство имеет два исполнения:

1. Устройство для коррекции позвоночника и суставов **Сакрус Маг (Sacrus Mag)** – базовый аппарат оздоровительного действия, расслабляет и корректирует мышечно-связочный аппарат вдоль позвоночника от копчика до основания черепа и улучшает кровоток в органах малого таза, и позвоночнике. Комплектуется с неодимовыми магнитами внутри.



Вес аппарата 0,2кг.

Внутри конструкции находятся неодимовые магниты (2 шт)

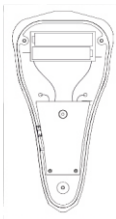
Гарантия 2 года.

Комплектация аппарата:

- аппарат SACRUS;
- руководство по эксплуатации и инструкция пользователя;
- потребительская тара;

Размер, мм 155x78x45 мм

2. Sacrus Phisio (Сакрус Физио) многофункциональный аппарат, комплексно работающий с позвоночником, суставами и нервной системой. Медленночастотная вибрация облегчает расслабление напряженных мышц и связок, микротоки альфа-модуляции (8-16 Гц) нормализуют работу нервной системы.



Перед началом занятий рекомендуем проконсультироваться у специалиста, чтобы быть уверенными в том, что Вам можно использовать это устройство для разгрузки позвоночника и тренировок, в том числе на занятиях йогой. Неправильная тренировка, выполнение упражнений или чрезмерные по продолжительности занятия могут причинить вред здоровью.

Вес аппарата 0,2кг.

Режим «коррекционный»: Вибрация 8-28 Гц.

«Расслабление» - Вибрация 12-28 Гц.

Гарантия 1 год.

Источник питания аккумуляторы 1,5 В LR6/AAA (2 шт.)

Параметры токов: 3 В, сила тока до 0,1 мА

Комплектация аппарата:

- аппарат SACRUS;
- руководство по эксплуатации и инструкция пользователя;
- потребительская тара;
- адаптер для заряда аккумуляторов (mini или micro usb)

Размер, мм 155x78x45 мм

Показания к применению:

- Миофасциальные болевые синдромы и ограничение подвижности в области шейного, грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, когда развивается функциональная рефлекторная блокада позвоночно-двигательных сегментов (спазм глубоких межпозвонковых мышц): дискалгия, люмбалгия, люмбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.
- Синдром грушевидной мышцы, боли в области ягодиц и крестца, защемление седалищного нерва, туннельные синдромы, боли в колене, дисфункции органов малого таза, сексуальные дисфункции (половых органов), сакроилеит.
- Межреберная невралгия, нарушения диафрагмального дыхания, дисфункции желудочно-кишечного тракта вертеброгенной природы.
- Уменьшение спазмированности и мышечной ригидности при детском церебральном параличе.
- Болевой синдром вследствие протрузии фиброзного кольца межпозвонкового диска, туннельные синдромы, радикулярные синдромы верхних конечностей, онемение рук, плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча.
- Остеохондроз любой локализации, сколиоз I - III степени, кифосколиоз I - III степени, юношеская остеохондропатия (болезнь Шейермана-May), нарушения осанки, задержка роста у детей и подростков.
- Коррекция основания черепа может помочь при черепных и внечерепных

проблемах: головная боль, мигрень, близорукость, дальнозоркость, боли в шее, шейный остеохондроз, нестабильность шейного отдела позвоночника, протрузии шейного отдела позвоночника, затруднённое носовое дыхание, синдром позвоночной артерии, невралгия затылочных нервов, нарушение сна.

- Вегетативно-висцеральные нарушения вызванные биомеханическими нарушениями в позвоночно-двигательных сегментах: кардиологический синдром, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, нейроциркуляторные дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу, функциональные нарушения зрения, слуха (в частности, кохлеовестибулярные), дискинезия желчных путей, нарушение или изменение функций бронхов и легких, желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, почек, мочеполовой системы и др., при отсутствии органического поражения соответствующего органа.

- Хроническое мышечное перенапряжение и биомеханические нарушения опорно-двигательного аппарата, вызванные последствиями тренировочных нагрузок в спорте.

- Боли в спине и шее при профессиональном мышечном перенапряжении, где работа связана с длительным пребыванием в однообразном положении, а также с подъемом тяжестей.

- Общее оздоровление организма и повышение уровня действия функциональных систем, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у взрослых и детей.

Противопоказания

- Специфические и неспецифические инфекционные процессы в позвоночнике и суставах (остеомиелит позвоночника, туберкулезный спондилит, анкилозирующий спондилоартрит).
- Опухоли позвоночника и спинного мозга, злокачественные новообразования любой локализации.
- Свежие травматические поражения позвоночника, острые травмы черепа.
- Острые нарушения мозгового и спинномозгового кровообращения (инсульты спинальных артерий, тромбоз и окклюзия позвоночной артерии и др.).
- Сколиоз IV степени искривления позвоночного столба.
- Полная неподвижность суставов (анкилоз).
- Выраженная нестабильность позвоночно-двигательных сегментов (III-IV стадии и только в зону непосредственной нестабильности) с явлениями спондилолистеза.
- Тяжелые, острые заболевания внутренних органов.

Противопоказания, если у вас модель «Sacrus» с электроникой:

- индивидуальная непереносимость электрического тока;
- наличие имплантированного кардиостимулятора.
- эпилептический статус

Как видите «Sacrus» может помочь вам при серьезных нарушениях опорно-двигательного аппарата. Благодаря эффективности и простоте применения Вы почувствуете себя лучше за 3-5 процедур или занятий. Почувствуйте себя снова здоровыми!

Обязательно изучите инструкцию до конца.

Принцип действия и конструкция устройства

Основа большинства заболеваний позвоночника и суставов - биомеханическая причина. Многие специалисты не обращают на это внимание, предпочитая устранять следствие: ставить уколы для снятия воспаления, локально править позвонок, делать общий массаж, и т.д. Первопричина нарушений опорно-двигательного аппарата – это дисфункция (напряжения и неправильное положение) костей таза, крестца и черепа.

Методика глубокой аутогравитационной коррекции тела аппаратом «Sacrus» снимает большое количество напряжений, устраняет блокировки позвонков, костей таза, включая копчик и крестец, расслабляет затылок. Аппарат восстанавливает здоровье позвоночника, повышается энергетика организма, активизируются механизмы саморегуляции. Цепочки отклонений постепенно рассыпаются, улучшается качество жизни и потенциал здоровья.

Принцип действия.

Специальная анатомическая конструкция устройства позволяет эффективно воздействовать на глубокие мышцы и связки выбранного сегмента позвоночника (таз, колено, область диафрагмы, основание черепа).

Благодаря такой конструкции разработанной коррекционной методики «Sacrus» эффективно действует по нескольким направлениям:

1) **«Sacrus» изолирует и возвышает крестец** (разгружая также зону копчика), расслабляет связки таза. Закругленные пары акупунктурных шипов на разных сегментах аппарата «Sacrus» локально воздействуют на триггерные (пусковые) зоны крестца и копчика, разгружая мышечно-связочные и костные структуры.

2) **Разгружает область диафрагмы** со стороны позвоночника и верхней части живота, «Sacrus» улучшает функцию дыхания, работу внутренних органов и уменьшает напряжения мышц шеи.

3) **Расслабляет и корректирует основание черепа**, устраняет боли в шее, улучшает кровообращение мозга и качество зрения.



Воздействие «Sacrus» безопасно и физиологично, аппарат использует силы тяжести веса тела (например, таза) помогает расслабиться мышечно-связочному аппарату таза и позвоночника, выравнивает и восстанавливает мышечный баланс от крестца к бедрам и вдоль позвоночника.



Таким образом, расслабляя и корректируя ключевые сегменты позвоночного столба вплоть до связок, можно восстановить полноценную гибкость всего позвоночника (восстановление эластичности и упругости межпозвоноковых дисков) и улучшать кровообращение тканей вдоль сегментов коррекционного воздействия.

Конструкция. Устройство разработано в виде конструкции (Рис.1), выполненной из гипоаллергенного медицинского пластика АБС 1030 или любого другого твердого безопасного материала, используемых при производстве спортивных тренажеров и медицинских аппаратов.

Дополнительно: Устройство (Sacrus Mag) оснащено неодимовыми магнитами, создающими магнитное поле для дополнительного улучшения нервной проводимости и капиллярного кровотока.

Модель Sacrus с электроникой дополнительно обеспечивает лучшее расслабление мышечно-связочного аппарата за счет медленночастотной вибрации и нормализует функциональное состояние нервной системы, активизируя регуляторные процессы за счет микротоковой (до 0,1 мА) терапии.



Рис. 1 Конструкция устройства

Расположение устройства для коррекции сустава или выбранного сегмента позвоночника.

Ключевыми зонами коррекции позвоночника и тела являются зона крестца, основания черепа и зона разгрузки диафрагмы. Их необходимо разгружать в первые 10 сеансов, а в дальнейшем достаточно включать в сеанс коррекции позвоночника и суставов разгрузку зоны крестца и основания черепа (затылок).

Остальные зоны тела достаточно прорабатывать с аппаратом Sacrus при необходимости, т.е. по желанию (например, зону колена после бега) или наличии дискомфорта (напряжения) в соответствующей зоне тела.

Время разгрузки одного сегмента позвоночника составляет от 3 до 5 минут, сустава 2-3 минуты.

1. Под основание черепа (затылок). Устройство Sacrus кладется широким основанием в место перехода шеи в затылок, а узким основанием в сторону темечка (макушки).



2. Воротниковая зона (чуть выше лопаток).

Устройство Sacrus кладется широким основанием на 2-3 см выше лопаток, а узким основанием вдоль шеи.



3. Со стороны живота. **Область диафрагмы и солнечного сплетения.**

Устройство Sacrus кладется широким основанием ближе к пупку, а узким основанием в зону крепления диафрагмы к груди (в область ямочки под грудиной).



4. Нижнегрудная зона

(проекция солнечного сплетения на позвоночнике).

Устройство Sacrus кладется широким основанием на 5 см ниже лопаток, а узким основанием вдоль поясницы.



5. Под крестец.

Устройство Sacrus кладется узкой стороной под копчик, а широкой касается нижней границы поясницы.



6. Зона тазобедренного сустава.

Аппарат Sacrus кладется перпендикулярно оси позвоночника под тазобедренный сустав узким основанием вперед, широким сзади.



7. Зона колена.

Узкое основание Sacrus располагается под связками коленной чашечки, широкая часть основания под голенью.



8. Зона стопы.

Широкая часть основания Sacrus располагается под пяткой, а узкая под плюсной.



Общие рекомендации

Аппарат Sacrus можно применять как локально для коррекции нужного сегмента позвоночника, например, области таза, так и целым курсом для коррекции всего опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемый начальный курс разгрузки и коррекции позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата устройством 8-10 занятий, выполняемых регулярно через день. **При наличии болезненности в мышцах** (там, где они были долго спазмированы) **после занятий интервал может составлять три дня.**

А дальше в целях разгрузки и расслабления мышечно-фасциальной системы и общего оздоровления организма разгрузку и коррекцию позвоночника и суставов следует проводить регулярно 1 раз в неделю, особенно в периоды появления усталости в области таза, поясницы и шеи. **Время разгрузки одного сегмента позвоночника составляет от 3 до 5 минут**, в зависимости от скорости расслабления мышц и связок в конкретном сегменте. Данный метод глубокой аутогравитационной коррекции позвоночника и суставной разгрузки может применяться любым человеком или спортсменом самостоятельно в домашних условиях после предварительного ознакомления с инструкцией. Также эффективно может проводиться в группах от 3 до 12 человек в фитнес-залах, залах ЛФК и спортивно-

оздоровительных центрах. Специалисты по фитнесу, йоги и тренеры могут применять метод в сочетании с другими тренировками по разгрузке и расслаблению мышц позвоночника.

С помощью данного устройства мы создали систему коррекции опорно-двигательного аппарата для восстановления мышечного баланса и достижения прекрасного самочувствия. Работа с глубокими мышцами и связочным аппаратом эффективно и безболезненно устраняет перегрузку мышц, корректирует и восстанавливает естественное положение и мобильность костей таза, позвоночника и черепа. За 3-5 сеансов уходит напряжение, дисбаланс и дискомфорт, а с ними и нарушения, которые беспокоили вас.

Устройство мягко и комфортно помогает вернуть разбалансированный позвоночник в его естественное состояние, «разблокируются» позвонково-двигательные сегменты всего за несколько сеансов. Снижается спазматическое напряжение мышц, снижается поток «болевых» импульсов, улучшается кровоснабжение мышц спины и органов малого таза. Также восстанавливается подвижность суставов и гибкость позвоночника.

Главный принцип разгрузки позвоночника на устройстве - это расслабление. Лучше всего оно достигается на выдохе при спокойном и равномерном дыхании. Прислушайтесь к своим ощущениям. Обычно за 2 минуты действия Sacrus ткани «расслабляются» и возникает ощущение, что сустав или мышца «тает» и размягчается, после чего организм

естественным образом корректирует структурное положение мышцы или сустава, восстанавливая его функцию. Так достигается прекрасный результат коррекции.

Расслабление в течение 2 минут связано с тем, что ткань (мышцы и связки) в фазе сопротивления могут держать напряжение около 2 минут, после чего наступает вторая фаза – релаксации ткани, что и позволяет восстановить прежний баланс сегмента позвоночника или сустава.

ВНИМАНИЕ!

Если внутреннее напряжение тканей выбранного сегмента коррекции держится долго под действием аппарата, значит дисфункция данной зоны длительная и ей стоит в дальнейшем уделить дополнительное внимание в виде увеличения времени коррекции сегмента до 5 минут, увеличения количества процедур и обязательного выполнения специальных упражнений (они даны далее в методике).

Для большего комфорта процедуры коррекции **подкладывайте подушку или валики под разные участки тела (поясницу, воротниковую зону)**. Все движения на устройстве выполняйте плавно и медленно без рывков, как двигаются животные Ленивцы.



Как мы отмечали, Sacrus создан для профилактики и устранения **первопричины нарушений опорно-двигательного аппарата – дисфункции (напряжение и неправильное положение) костей таза, крестца и черепа.**

Коррекция таза и черепа – мягкая и мощная работа на главной оси человеческого тела: череп-позвоночник-крестец, включая технику на декомпрессию (расслабление) твёрдой мозговой оболочки и улучшение движения спинномозговой жидкости.

Напряжение в области основания черепа приводит к ухудшению подвижности шейных позвонков, сужаются сосуды, кровоснабжающие головной мозг, что провоцирует развитие остеохондроза шейного отдела и образование протрузий в шее. Более того, ухудшается циркуляция спинномозговой жидкости, которая движется под оболочками головного и спинного мозга.

Интересно, что нарушения крестцово-подвздошных суставов и напряжения в костях черепа взаимосвязаны. Высвобождение крестца и восстановление физиологических движений, помогают восстановлению подвижности костей черепа, устраняя патологические болевые и циркуляторные проявления.

Взаимосвязь дисфункций таза с проблемами позвоночника и иннервируемых органов через выходящие из него нервы так разнообразна, что порой удивляешься как важно телу вернуть баланс! Людям с болями в пояснице, ягодице, тазобедренном суставе и нижней конечности, чаще всего помогает только глубокая коррекция

крестцово-подвздошного сочленения, проще говоря, крестца (на уровне мышц и связок, а также на уровне костных структур).

Для наилучшего результата при выполнении коррекционных процедур с аппаратом Sacrus следует обратить внимание на следующие аспекты, которые позволят вам заниматься на аппарате с большим удовольствием.

- **Если вы ощутите сильную боль**, то значит мышца находится в очень сильном спазме, а сустав сильно воспален. **Боль при занятиях с Sacrus возникает очень редко!** Тем не менее, в случае сильной боли в области крестца – нужно подложить плотный валик или свернутое полотенце под поясницу, что максимально смягчит процедуру коррекции крестца. Если сильная боль сохраняется, то стоит провести диагностику причины столь выраженного воспаления данной области, вероятно, сначала нужно будет пройти курс противовоспалительной терапии.

Аналогично действуем и в случае сильной боли при коррекции области диафрагмы, тогда валик нужен под поясницу и шею.

- **Если в ходе занятий приподниматься с аппарата тяжело** (иногда бывает в первых занятиях при коррекции грудного отдела), тогда можно плавно перевернуться набок и в таком положении уже вытащить и переставить устройство.

- После первых 2-х или 3-х занятий вы можете ощущать небольшую болезненность в области позвоночника (следы от установки устройства), легкую

тошноту или покалывание (легкое жжение) в спине. Это обычно связано с активизацией кровообращения в тканях позвоночника, восстановлении подвижности суставов позвонков и активизации вегетативной регуляции внутренних органов.

- У лиц с пониженным артериальным давлением возможно легкое «опьяняющее состояние», т.к. после процедуры немного снижается артериальное давление.

- После вечерней процедуры с устройством Sacrus улучшается качество сна!

Не рекомендуем выполнять любую физическую нагрузку в течение 2 часов после коррекции позвоночника.

Подготовка к занятию

Исходное положение.

Выберите в комнате наиболее удобное место для занятий. Постелите на пол сложенное пополам одеяло или положите спортивный коврик. Займите исходное положение лежа на спине. Тело расслаблено.

*Первые несколько сеансов можно выполнить и лежа на упругом матрасе.



! Независимо от локализации проблемы, при первом курсе коррекции позвоночника и таза важно разгрузить аппаратом Sacrus зону крестца и основания черепа.

Порядок работы с устройством

Ключевой источник (центр) нарушений в позвоночнике и опорно-двигательном аппарате обычно крестец, кроме того это и центр тяжести, т.е. на него приходится максимальная биомеханическая нагрузка тела. Поэтому начинать коррекцию позвоночника мы рекомендуем с области таза.

В телесной терапии крестец не зря называют сакральной (священной) костью, т.к. он является фундаментом и основой, на котором держится позвоночник и весь скелет. А в древних учениях ему приписывают энергетический центр тела, источник кундалины.

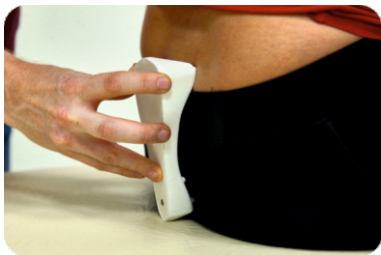
I. Коррекция крестца и области таза.

Процедура коррекции достаточно проста и комфортна. Для этого необходимо разместить Sacrus прямо под крестец так, что узкая его часть ложиться под копчик, а широкая под нижнюю часть поясницы. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях.

Разгрузка и расслабление на Sacrus является наиболее важной частью восстановления баланса мышц и связок. При этом, важно, стабилизировать шею, подложив под неё валик или подушку.

Упражнение 1. Sacrus помещается под крестец, чтобы изолировать его и обеспечить разгрузку суставов таза, восстановить баланс таких важных

для здоровья мышц как подвздошно-поясничная и грушевидная, устранить компрессию (сдавление) седалищного нерва.



В первые несколько процедур, для некоторых, может быть неудобно сразу ровно установить Sacrus. Просто найти "крестец" может быть сложно сразу. Крестец располагается ниже талии, в виде треугольника с заужением в самом конце, переходящим в копчик. Sacrus имеет анатомически близкую конструкцию к крестцу, поэтому за пару процедур двигая руками Sacrus вверх к талии и вниз к ногам на 1-2 см, вы верно почувствуете когда крестец ровно погружается на Sacrus. Последняя пара аккупунктурных шипов аппарата при этом будет располагаться вдоль копчика, **позволяя связкам копчика лучше расслабиться, а разгрузка крестца обеспечит плавное восстановление подвижности и положения копчика.**

Время разгрузки на крестце может быть чуть дольше – **от 4 до 6 минут.**



Ваша спина будет слегка изогнута, поэтому для наибольшего комфорта процедуры разгрузки крестца – стоит под поясницу расположить валик или свернутое полотенце.

После размещения Sacrus в правильном положении, выпрямите ноги и расслабляйтесь, дыхание должно быть ровным и спокойным!



Учтите, не каждый может сразу расслабиться, особенно на начальном этапе разгрузки. Если у вас есть давние нарушения позвоночника, такие как стеноз позвоночного канала, то вы можете лучше расслабиться с подушкой под коленями.



Упражнение 2. Для последующего расслабления мышц таза и глубокой разгрузки связочного аппарата можно из этого же положения Sacrus под крестцом, развести согнутые в коленях ноги в стороны, как лягушка. Данная процедура благотворно сказывается на состоянии тазобедренных суставов.



Упражнение 3. При болях в области таза часто одна из подвздошно-поясничных мышц ослаблена. Изометрическое упражнение позволит укрепить эту мышцу. Из положения Sacrus под крестцом согните ногу в колене со стороны ослабленной мышцы, а ладонью упритесь в её колено. Далее на 5-7 секунд давите коленом на ладонь, рука при этом не сгибается. После этого сразу расслабляйтесь. Убедитесь, что вы выдыхаете в течение этих 5-7 секунд напряжения.



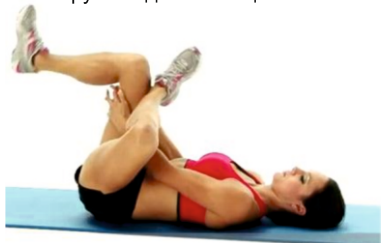
Упражнение 4. Прорабатывая каждую сторону крестца в отдельности можно лежа на Sacrus поочередно ставить ногу, согнутую в колене на стопу. Время разгрузки с каждой стороны крестца до 1 минуты.



Упражнение 5. При синдроме грушевидной мышцы и сдавлении седалищного нерва дополнительно необходимо провести расслабление грушевидной мышцы.

Отложите Sacrus в сторону, голень левой ноги закиньте на бедро перед коленом правой согнутой ноги. Руками обхватите под коленом правой ноги и тяните плавно на выдохе колено к себе в течение 5 секунд. Сделайте это упражнение 3 раза для каждой ноги (грушевидной мышцы).

Такая специальная техника глубокого воздействия на связки и мышцы позволяет также вернуть эластичность грушевидной мышце.



Усиленное растяжение грушевидной мышцы после разгрузки крестцово-копчиковой зоны аппаратом Sacrus

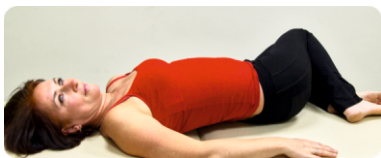
Упрощенный вариант растяжки грушевидной мышцы представлен ниже.



Упрощенный вариант растяжения грушевидной мышцы после разгрузки крестцово-копчиковой зоны аппаратом Sacrus

Мобилизация поясничного отдела позвоночника.

Упражнение 6. После разгрузки крестца расслабляются и мышцы поясничного отдела позвоночника. Если у вас нет болезненности при поворотах согнутых ног влево и вправо – тогда можно выполнить мягкую мобилизацию поясничного отдела позвоночника. Sacrus нужно отложить, и из положения лежа на спине выполнить 1-2 плавных поворота – наклона коленей влево и вправо почти касаясь пола.



В завершении разгрузки крестца и таза стоит выполнить стабилизирующие упражнения.

Стабилизация

Упражнение 7. Вы достигли расслабления мышц и связок таза и поясницы

и теперь необходимо стабилизировать их.

1. Для этого достаточно выполнить простое упражнение. Обхватите руками согнутые ноги в коленях, через легкое сопротивление ног (их слегка выпрямляйте) подтягивайте их к животу - зафиксируйте это положение на 10-15 секунд.



II. Разгрузка диафрагмы и коррекция воротниковой зоны

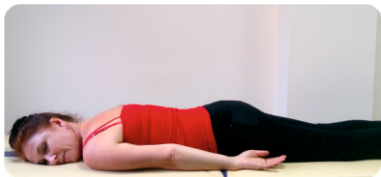
При разгрузке и расслаблении диафрагмы необходимо проработать непосредственно область крепления диафрагмы к груди (область солнечного сплетения или сразу под мечевидным отростком). Со стороны позвоночника это сегмент проекции солнечного сплетения на позвоночник или на 5 см ниже лопаток.

Упражнение 8. Исходное положение лежа на ЖИВОТЕ. Немного приподнимите живот от пола и разместите Sacrus узкой его частью с аккупунктурными шипами в зону солнечного сплетения, широкая сторона аппарата направлена к пупку. Одна рука согнута, и вы слегка на неё опираетесь, другой будете слегка центрировать положение аппарата в области диафрагмы.

После этого медленно ложитесь на Sacrus так, чтобы узкая его часть медленно погрузилась в зону солнечного сплетения (под место крепления диафрагмы).

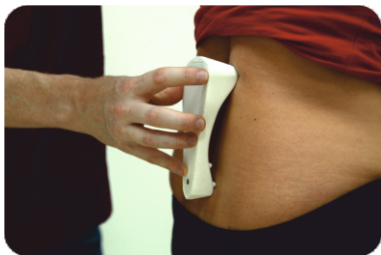


После полного погружения отводите обе руки в стороны и полностью расслабляйтесь. Дышать при этом нужно плавно и животом. **При возникновении болезненности** – покашляйте в полсилы раз 5, это ускорит расслабление диафрагмы! Время разгрузки зоны диафрагмы со стороны живота - 1,5-2 минуты.



Упражнение 9. Разгрузка диафрагмы со стороны позвоночника осуществляется из положения лежа на спине, ноги согнуты. Необходимо приподнять таз вверх и подложить широкую часть Sacrus на 5см ниже лопаток вдоль позвоночника, узкая часть направлена к пояснице. Остистые (выступающие) отростки позвоночника при этом погрузятся в центральное углубление Sacrus, руки располагайте вдоль тела или крестом.

После полного погружения дышите медленно и плавно, максимально расслабляясь.



Дополнительно можно руки запрокинуть назад вдоль головы.



Упражнение 10. Разгрузка воротниковой зоны является дополнением к общей коррекции позвоночника и таза, поэтому можно её выполнять лишь при необходимости. Исходное положения лежа на спине, ноги прямые. Слегка приподняв голову Sacrus располагаем широкой частью над лопатками, а узкой в сторону шеи (см рисунок на стр. 14). После установки аппарата плавно ложитесь, при этом под голову можно положить тонкую подушку. Руки располагайте вдоль тела.



III. Коррекция основания черепа

Задача коррекции заключается в расслаблении основания затылка и восстановлении баланса тонуса мышц шеи. **Время разгрузки зоны основания черепа - 2-3 минуты.**

Механизм коррекции заключается в следующем. Затылочные бугры — выступающие части затылка, ложатся на углубления аппарата «Sacrus», после чего вы почувствуете какие напряжения в вашей голове, непосредственно в затылке. Конструкция аппарата локально воздействует на надкостницу и дополнительно создает легкое вытяжение шеи. Постепенно возникает мягкое расслабленное состояние, плюс вы сами расслабляетесь, усиливая эффект в процессе коррекции.



Расслабление основания черепа восстанавливает микродвижения костей черепа и нормализует тонус мышц шеи, улучшая венозный отток и устраняя причину головной боли. Также легкое вытяжение шеи – это профилактика и лечение протрузий.

Упражнение 11. Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, под поясницей валик или свернутое полотенце. Аппарат Sacrus кладем под основание черепа (затылок) так, чтобы широкая часть аппарата располагалась в верхней части шеи, а узкая вдоль центра темечка. В этом случае затылок хорошо погружается в срединное углубление Sacrus, а акупрессурные шипы мягко прорабатывали триггерные и биоактивные точки черепа.

После установки Sacrus дышите медленно и плавно, максимально расслабляясь.



Благодаря анатомической конструкции Sacrus основание черепа хорошо погружается в углубление аппарата, при этом происходит легкое и плавное вытяжение шеи. Благодаря расслаблению зоны первого шейного позвонка – происходит постепенная его коррекция (атланта).

В ходе такой остеопатической разгрузки и коррекции черепа с аппаратом «Sacrus» Вы ощутите через 1-2 минуты ритм в голове, и почувствуете его распространение вдоль позвоночника. Так запускается остеопатический процесс нормализации потока энергии в организме через свободное движение спинномозговой жидкости. При этом во время курса меняются физиологические параметры организма - происходят плавные изменения в тканях, их структурное положение восстанавливается, иногда после десятилетий напряжений. Но изменения идут постепенно, ведь сеансы делают спокойно с частотой до 3х раз в неделю.

За 1-3 дня после сеанса идут изменения, которые организм фиксирует, поэтому такая плавная технология коррекции аппаратом «Sacrus» предотвращает значительный возврат назад.

Упражнение 12. Стабилизация шейного отдела. После коррекции основания черепа стоит выполнить процедуру стабилизации шейного отдела позвоночника. Устройство на это время уберите из-под затылка и положите рядом с собой. Ноги согните в коленях. Сцепите пальцы вместе так, чтобы они поддерживали ваш затылок. Расслабьте шею, локти направьте к потолку и поднимите руками голову - при этом мышцы шеи не должны активно работать. Держа шею совершенно расслабленной, потяните голову вперед так, чтобы подбородок коснулся груди.

Вы должны почувствовать растягивание мышц в основном в области шеи и верхней половины спины, хотя при этом растягивается и поясница.

Задержаться в этой позиции на 3-5 секунд, продолжая дышать легко и спокойно. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Повторить то же самое, только с вытянутыми ногами. В заключение освободить руки от головы и расслабиться.



Упражнение 13. Для укрепления мышц шеи можно использовать следующие упражнения.

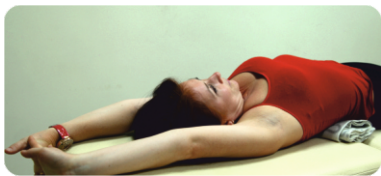
Исходное положение - сидя на коврике или кровати. Рукой на выдохе нужно давить (в 10-15% от силы руки) на голову, а головой в это время сопротивляться давлению руки в каждую из показанных на рисунке сторон по 5-6 сек.





IV Тракция и мягкая мобилизация суставов

Упражнение 14. В завершении коррекции позвоночника также необходимо выполнить тракцию (растяжение) грудного отдела на выдохе с задержкой растянутого положения на 5-8 секунд. Sacrus при этом отложить в сторону.



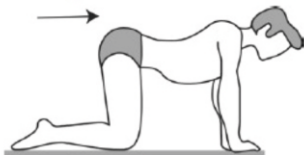
Упражнение 15. Завершающим элементом для коррекции грудного отдела является выполнение нескольких упражнений на «растяжение и выпрямление» грудного отдела (асаны кошки, собаки, змеи).

Упражнения делать на выдохе и с задержкой на 5-8 секунд в выбранном положении.





а



б



в

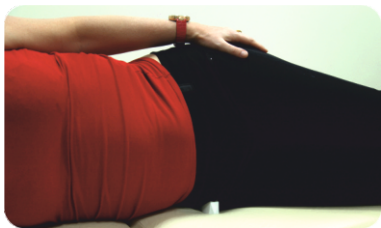
Упражнение 16. Для завершения мягкой мобилизации позвонков после всей процедуры коррекции или непосредственно после разгрузки таза и поясничного отдела также можно выполнить **позу «зародыша»**. Для этого необходимо из положения стоя на коленях на выдохе плавно лечь грудью на бедра и опустить голову вниз.



V Дополнительные зоны установки и проработки триггерных точек.

Упражнение 17. Разгрузка тазобедренного сустава для профилактики и комплексного лечения его нарушений.

Исходное положение лежа на боку. Положите Sacrus так, чтобы тазобедренный сустав погрузился в центральное углубление аппарата (см. ниже). Сам аппарат при этом будет располагаться перпендикулярно оси позвоночника.



Упражнение 18. Проработка коленного сустава. Актуально при болях в колене или после нагрузки на колени (бег, плавание, велосипед, игровые виды спорта и т.д.)

Исходное положение стоя на коленях. Поочередно под одно из колен подложите Sacrus так, чтобы в широкую часть основания погружалась голень, а непосредственно акупунктурные шипы узкой части основания располагались напротив связок коленной чашечки (связка надколенника).



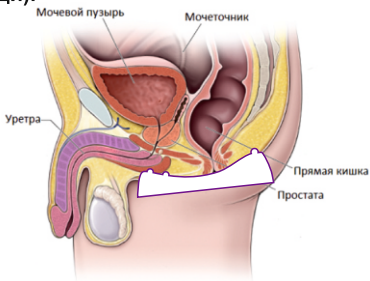
Упражнение 19. Проработка биоактивных точек стопы и укрепление свода стопы.

Из положения сидя на полу или стуле можно подкладывать Sacrus прямо под свод стопы так, чтобы широкая часть основания аппарата была около пятки. В таком положении можно немного поворачивать узкую часть аппарата с аккупунктурными шипами по ширине плюсны (широкой части стопы перед пальцами) и плавно надавливать стопой на аппарат на 5-10 сек для комфортной и расслабляющей проработки мышц и связок стопы. Таких надавливаний можно делать от 2 до 7 раз. После процедуры вы почувствуете легкость и приятные ощущения не только в стопе, но и ногах.



Упражнение 20. Специально для мужчин – проработка зоны простаты.

Вам необходимо сесть на **Sacrus** почти как на седло, при этом узкую часть основания аппарата нужно расположить в зоне проекции простаты (около 2 см от мошонки сзади).



Упражнение 21. Тренировка тазовой диафрагмы для улучшения сексуального здоровья и профилактики нарушений органов малого таза.

Выполняются после коррекции или разгрузки крестца.

Исходное положение лёжа на спине, ноги могут быть согнуты. Напрягите мышцы дна таза (промежности), досчитайте до 10 и медленно расслабьтесь. При этом на Вдохе – плавно напрягайте мышцы тазового дна, а на выдохе плавно расслабляйте. Время вдоха и выдоха приблизительно равны – по 5-8 секунд.



Во втором упражнении для укрепления мышц тазового дна необходимо приподнимать на вдохе таз вверх так, чтобы образовалась почти прямая линия от головы до колен. Удерживайте данное положение 1 сек. На выдохе – плавно опускайте таз до пола. Таких подъемов стоит выполнить от 5 до 15, с каждым разом увеличивая их кол-во и доведя его до 15.



После выполненной коррекции позвоночника и суставов аккуратно вставайте и наслаждайтесь появившейся легкостью и приливом сил!

Базовый курс занятий составляет 10 сеансов, выполняйте их через 1-2 дня.

Дополнения при ограниченных возможностях для занятий

Если самому трудно подкладывать аппарат под позвоночник – попросите сделать это ваших родных или друзей.

Важно учесть! В ходе коррекции удастся расслабить глубокие мышцы и связки, но при значительных напряжениях восстановить нормальный тонус не всегда получается. Если напряжение осталось, то возможен небольшой возврат, но никогда - до начального уровня. На следующем сеансе мы углубляем расслабление зоны крестца и при необходимости затылка, и так от сеанса к сеансу. Даже при значительных дисфункциях за 5-7 сеансов снимается напряжение в области таза.

Результаты коррекции крестца показали, что достигнутые эффекты стабильны. А при выполнении поддерживающих лечебных упражнений из нашей методики и профилактических разгрузок таза и головы с Sacrus пациенты чувствуют себя полноценно здоровыми и с небывалой ранее легкостью в теле.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

- Используйте устройство в соответствии с настоящим Руководством по эксплуатации.
- Внимательно изучите инструкцию. Если вы имеете противопоказания к массажу спины/шеи или к упражнениям на растяжку позвоночника, то применение устройства возможно только при участии специалиста (квалифицированного тренера, реабилитолога и т.д.).
- Перед каждым использованием устройства убедитесь в отсутствии механических повреждений на его поверхности.
- Запрещается вскрывать и самостоятельно производить ремонт устройства.
- Не подвергайте устройство ударам о твердую поверхность и длительному нагреву температурой более 35°C.
- Не пользуйтесь поврежденным устройством. В случае обнаружения повреждений необходимо обратиться к предприятию-изготовителю или приобрести новый.
- После транспортирования и хранения в условиях отрицательных температур устройство должно быть выдержано в транспортной таре при комнатной температуре не менее 2 ч.

Дезинфекция.

Обязательная дезинфекция не требуется, однако наружные поверхности устройства допускается протирать

салфеткой смоченной 3% раствором перекиси водорода или другим аналогичным антисептиком.

Утилизация

Устройство не содержит в своей конструкции материалов, опасных для окружающей среды и здоровья человека и не требует специальных мер при утилизации.

Техническое обслуживание – не требуется.

ПРАВИЛА ТРАНСПОРТИРОВАНИЯ И ХРАНЕНИЯ

Устройства в упаковке изготовителя могут транспортироваться железнодорожным, воздушным, водным и автомобильным транспортом в крытых транспортных средствах в соответствии с правилами перевозок.

Хранение устройства осуществляется при условиях:

- температура окружающего воздуха от минус 5 С до плюс 30 С;
- относительная влажность воздуха до 80% при температуре 16-25 С;
- отсутствие в воздухе паров кислот, щелочей и других агрессивных примесей.

Условия транспортирования:

- температура окружающей среды от минус 35 С до плюс 50 С;
- относительная влажность воздуха до 95% при температуре плюс 25 С;

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРИЕМКЕ

Устройство-аппарат для остеопатической коррекции позвоночника и суставов "Sacrus" (модели Sacrus Mag и Sacrus Phisio) изготовлено и принято в соответствии с требованиями ТУ 9619-001-02704426-2016 и признано годным к эксплуатации.

ГАРАНТИИ ИЗГОТОВИТЕЛЯ

Изготовитель гарантирует соответствие устройства требованиям технических условий при соблюдении условий эксплуатации, хранения и транспортирования.

Гарантийный срок хранения устройства – 12 месяцев.

Гарантийный срок эксплуатации устройства – 24 месяца (12 для аппаратов с электроникой) со дня продажи, а при отсутствии отметки о продаже – со дня изготовления (выпуска).

В течение гарантийного срока потребитель имеет право на бесплатный ремонт (замену) устройства при неисправностях, которые явились следствием производственных дефектов. Средний срок службы устройства не менее 3 лет.

Все вопросы, связанные с продажей товара и исполнением изготовителем (продавцом) гарантийных обязательств, регулируются в соответствии с законодательством РФ «О защите прав потребителя»

Гарантийный ремонт осуществляет предприятие-изготовитель:

ООО «НЕЙРОТЕХНОЛОДЖИ»

Почтовый адрес 454021, Россия,

г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев д.64 Б, оф. 7

Тел./факс: 8-800-777-82-15

+7(905) 834-22-64

yurycorden@yandex.ru

www.sacrus.ru



SACRUS

Your personal osteopath