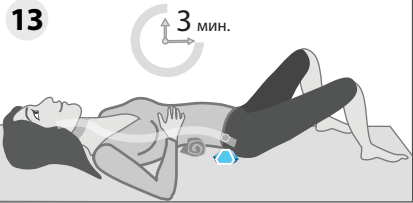
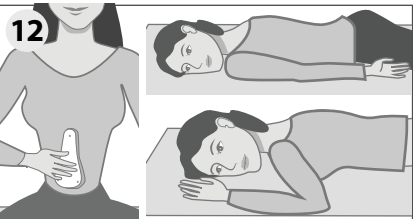


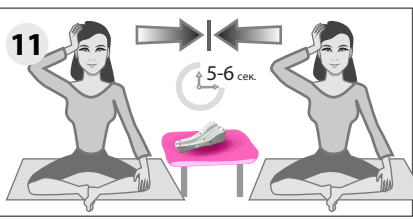
**Sacrus.** Рекомендуемый начальный курс разгрузки и коррекции позвоночника аппаратом **8-10** занятий, выполняемых регулярно через день вечером (например: **пн, ср, пт, вскр, вт** и т. д.) в домашних условиях. При наличии болезненности в мышцах после занятий интервал может составлять три дня. В целях разгрузки и расслабления мышечно-фасциальной системы и общего оздоровления организма проводить процедуру регулярно **1 раз в неделю**. Время разгрузки одного сегмента позвоночника составляет от **3 до 5 минут**.



**13.** Для разгрузки поясничного отдела рекомендуется использовать аппарат **Coridus**. Исходное положение лежа на спине. Установите **Coridus** гранью "1" под талию, как показано на рисунке, ноги согните. На выдохе плавно напрягайте мышцы тазового дна, на выдохе расслабляйте. Время вдоха и выдоха - **5-8 секунд**.

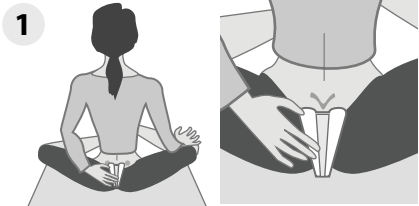


**12.** Исходное положение лежа на животе. Немного приподнимите живот от пола и разместите **Sacrus** узкой его частью с акукупунктурными шипами в зону солнечного сплетения, широкая сторона аппарата направлена к пупку. Согните одну руку для опоры, другую разместите аппарат в области диафрагмы, как показано на рисунке. Медленно ложитесь на **Sacrus** так, чтобы узкая его часть погрузилась в зону солнечного сплетения (под место крепления диафрагмы). После полного погружения отведите обе руки в стороны и расслабьтесь. Дышите плавно животом. При возникновении болезненности покашляйте около **5** раз вполсилы - это ускорит расслабление диафрагмы. Время разгрузки зоны - **1.5-3** минуты.

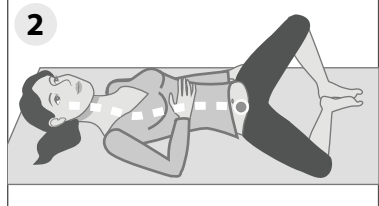


**11.** Исходное положение - сидя на коврик или кровати. Рукой на выдохе нужно давить (в **10-15%** от силы руки) на голову, а головой в это время сопротивляться давлению руки в каждую из показанных на рисунке сторон по **5-6** сек.

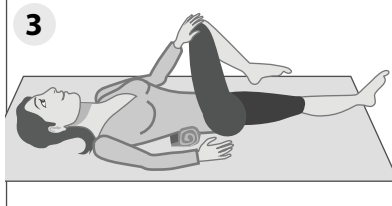
Для большего комфорта верните коррекцию подкладывайте подушку или валики под разные участки тела (поясницу, воротниковую зону). Все движения на устройстве выполняйте плавно и медленно, без рывков. Выберите в комнате наиболее удобное место для занятий. Постелите на пол сложенное пополам одеяло или спортивный коврик. Займите исходное положение лёжа на спине. Тело расслаблено.



**1.** **Sacrus** помещается под крестец. Крестец располагается ниже талии, в виде треугольника с заужением в самом конце, переходящим в копчик. **Sacrus** имеет анатомически близкую конструкцию к крестцу. Последняя пара акукупунктурных шипов аппарата при этом будет располагаться вдоль копчика, позволяя связкам копчика лучше расслабиться, а разгрузка крестца обеспечит главное восстановление подвижности и положения копчика. После размещения **Sacrus** в правильном положении, выпрямите ноги и расслабьтесь, дыхание ровное и спокойное!



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

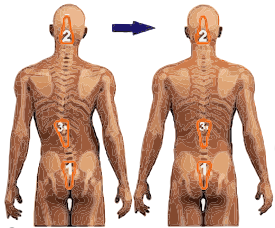


**3.** Изометрическое упражнение. Из положения **Sacrus** под крестцом согните ногу в колене со стороны ослабленной мышцы, а ладонью упритесь в её колено. Далее на **5-7** секунд давите коленом на ладонь, рука при этом не сгибается. После этого сразу расслабляйтесь. Убедитесь, что вы выдыхаете в течение этих **5-7** секунд напряжения. Если вам **50+** лет, то уберите **Sacrus** из под крестца при выполнении упражнения.

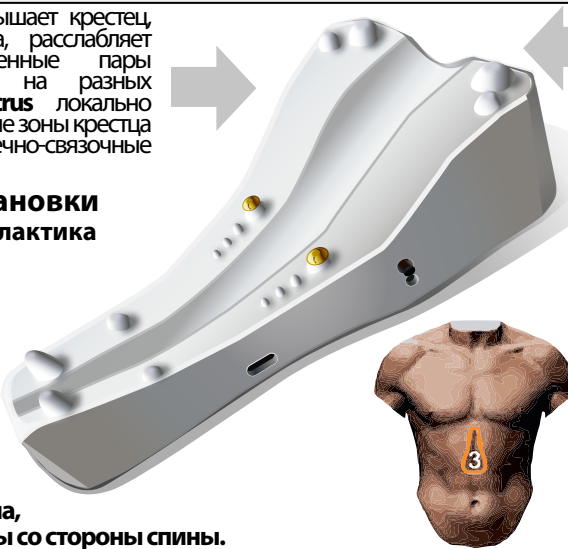
**Sacrus** - единственный аппарат, устраняющий нарушения в теле и позвоночнике через коррекцию их первоисточника - крестца и черепа - в домашних условиях. Конструкция **Sacrus** учитывает анатомию тела и действует по нескольким направлениям.

**Sacrus** изолирует и возвышает крестец, разгружая зону копчика, расслабляет связки таза. Закрученные пары акукупунктурных шипов на разных сегментах аппарата **Sacrus** локально воздействуют на триггерные зоны крестца и копчика, разгружая мышечно-связочные и костные структуры.

**Главные зоны установки**  
Коррекция      Профилактика



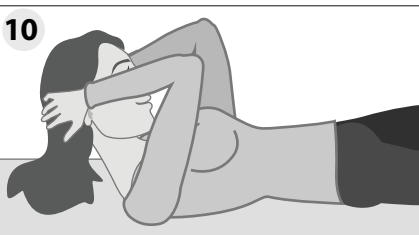
**Зона 1 - крестец,**  
**Зона 2 - основание черепа,**  
**Зона 3 - зона диафрагмы со стороны спины.**



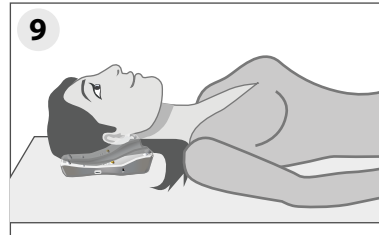
Разгружает область диафрагмы со стороны позвоночника и верхней части живота, **Sacrus** улучшает функцию дыхания, работу внутренних органов и уменьшает напряжения мышц шеи.

Расслабляет и корректирует основание черепа, устраняет боли в шее, улучшает кровообращение мозга на **20%** и качество зрения на **10-25%**.

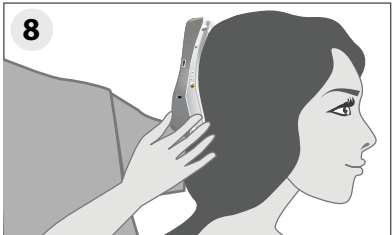
**Зона 3 - диафрагма со стороны живота**  
Коррекция и профилактика



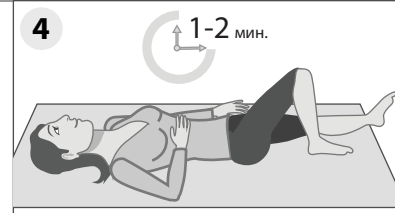
**10.** После коррекции основания черепа выполните процедуру стабилизации шейного отдела позвоночника. Устройство на это время уберите из-под затылка и положите рядом с собой. Ноги согните в коленях. Сцепите пальцы вместе так, чтобы они поддерживали ваш затылок. Расслабьте шею, локти направьте к потолку и поднимите руками голову - при этом мышцы шеи не должны активно работать. Держа шею совершенно расслабленной, потяните голову вперед, чтобы подбородок коснулся груди. Вы должны почувствовать растяжение мышц в основном в области шеи и верхней половины спины. Задержитесь в этой позиции на **30** секунд, продолжая дышать легко и спокойно. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое, только с вытянутыми ногами. В заключение освободить руки от головы и расслабиться.



**9.** Исходное положение - лежа на спине, ноги прямые, под поясницей валик или свернутое полотенце. Аппарат **Sacrus** положите под основание черепа 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 акукупунктурные шипы мягко прорабатывают триггерные и биоактивные точки черепа. После установки **Sacrus** дышите медленно и плавно, максимально расслабляйтесь.

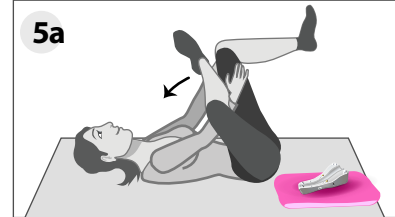


**8.** Коррекция основания черепа заключается в расслаблении шейно-затылочной области и восстановлении баланса тонуса мышц шеи. Время разгрузки - **2-3** минуты. Примите положение лежа таким образом, чтобы затылочные бугры оказались в углублении аппарата **Sacrus**. Конструкция аппарата локально воздействует на зону прикрепления разгибателей шеи и создает легкое вытяжение шеи.

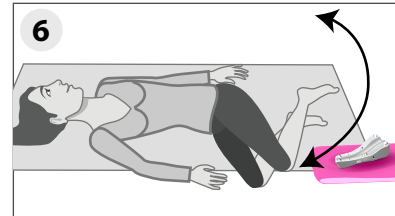
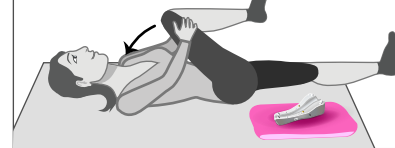


**4.** Прорабатывайте каждую сторону крестца в отдельности лежа на **Sacrus**, поочередно ставя ногу, согнутую в колене на стопу. Время коррекции **1-2** минуты.

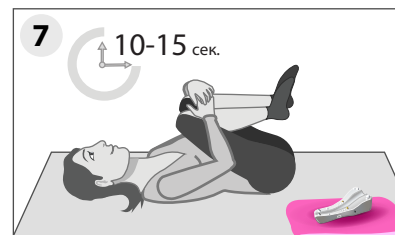
**5.** При синдроме грушевидной мышцы и сдавлении седалищного нерва дополнительно необходимо провести расслабление. Отложите **Sacrus** в сторону, голень левой ноги зажмите на бедро перед коленом правой согнутой ноги. Руками обхватите под коленом правой ноги и тяните плавно на выдохе колено к себе в течение **5** секунд. Сделайте это упражнение **3** раза для каждой ноги (грушевидной мышцы).



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



**6.** После разгрузки крестца расслабляются и мышцы поясничного отдела позвоночника. Если у вас нет болезненности при поворотах согнутых ног влево и вправо - тогда выполняйте мягкую мобилизацию поясничного отдела позвоночника. Отложите **Sacrus** лежа на спине выполните **1-2** плавных поворота - наклона коленей влево и вправо, почти касаясь пола.



**7.** Вы достигли расслабления мышц, связок таза, поясницы и теперь необходимо стабилизировать их. Обхватите руками согнутые ноги в коленях, через легкое сопротивление ног (их слегка выпрямляйте) подтягивайте колени к животу - зафиксируйте это положение на **10-15** секунд.

**SACRUS**