

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендуемый начальный курс разгрузки и коррекции позвоночника составляет 8-10 занятий, выполняемых регулярно через 1-2 дня. При наличии болезненности после занятий интервал может составлять три дня. Далее, в целях разгрузки и расслабления мышечно-фасциальной системы и общего оздоровления организма, занятия следует проводить регулярно, 1-2 раза в неделю, особенно при появлении усталости в области спины и шеи. Данный метод подходит для самостоятельного применения в домашних условиях после ознакомления с инструкцией. Также эффективны занятия в фитнес-залах и спортивно-оздоровительных центрах, в группах от 3 до 12 человек. Специалисты

по фитнесу, йоге могут применять метод в сочетании с другими техниками разгрузки и расслабления мышц позвоночника.

Устройство Corden yoga позволяет проводить разгрузку и коррекцию поочередно шейного, грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, оно избирательно воздействует на любой двигательный сегмент позвоночного столба. Устройство снижает напряженность, расслабляет мышцы спины, увеличивает подвижность позвоночника и улучшает кровообращение. Значительно уменьшается спастическое напряжение мышц болезненность.

Одной из основных задач применения устройства Corden yoga является обнаружение проблемных (болезненных) участков позвоночника, а затем их восстановление.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ

Прислушайтесь к своим ощущениям. Если в месте наложения устройства Corden yoga в мышцах и фасциях нет спастического напряжения, то боль и дискомфорт отсутствуют. И наоборот, наличие болевых ощущений говорит о том, что данному участку позвоночника необходимо уделить внимание, хорошо проработав его с помощью устройства Corden yoga. Главное правило разгрузки позвоночника - это расслабление. Оно достигается на выдохе при спокойном и равномерном дыхании. Все движения на устройстве выполняйте плавно и медленно, без рывков.

Сконцентрируйте внимание на дыхании, мысленно делайте длительный выдох через место болезненности, расслабляя мышцы в области проблемной зоны. Через несколько минут интенсивность боли должна уменьшиться, возможно, боль исчезнет совсем. Это связано с тем, что направленное воздействие устройства Corden yoga на мышцу и длительный выдох снимают мышечный спазм.

- Если при воздействии на определенную зону боль кажется нестерпимой, необходимо поставить устройство Corden yoga ниже или выше этого сегмента позвоночника. Для уменьшения ощущения давления следует положить на аппарат полотенце, свернутое в два слоя. Также для смягчения воздействия можно использовать подушки или мягкие валики, подложив их под соседние отделы позвоночника. Это делает процедуру коррекции более комфортной.

- Если в ходе занятий вам тяжело приподнимать с устройства Corden yoga (обычно на первых занятиях при коррекции грудного отдела), тогда можно плавно повернуться на бок и в таком положении убрать устройство.

- После первых двух или трех занятий вы можете ощущать небольшую болезненность кожи в области позвоночника в местах установки аппарата или покалывание (легкое жжение) в спине. Это связано с активизацией кровообращения в тканях, восстановлением подвижности суставов позвоночника и активизацией обменных процессов.

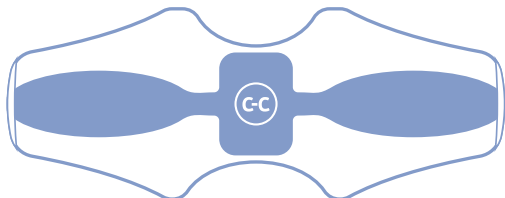
- У лиц со склонностью к гипотонии возможно снижение артериального давления.

- После вечерних занятий с устройством Corden yoga улучшается качество сна.

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

ВНЕШНИЙ ВИД УСТРОЙСТВА

Устройство Corden Yoga имеет анатомическую форму с тремя рабочими гранями и выполнено из натуральных материалов.



C-C

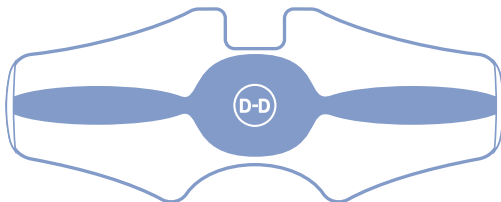
ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ

Вершины грани предназначены для разгрузки позвоночно-двигательных сегментов шейного отдела

D-D

ГРУДНОЙ ОТДЕЛ

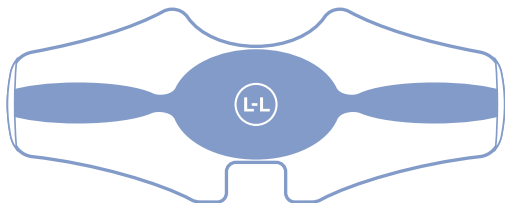
Вершины грани предназначены для разгрузки позвоночно-двигательных сегментов грудного отдела позвоночника.



L-L

ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ

Вершины грани предназначены для разгрузки позвоночно-двигательных сегментов поясничного отдела позвоночника.



ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

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



ПОРЯДОК РАБОТЫ С УСТРОЙСТВОМ CORDEN YOGA

Самый простой способ установить устройство: положите его на коврик, под нужный уровень, сделайте упор на ступни согнутых ног и локти согнутых рук, затем медленно опускайте спину на выступы устройства. Если у вас возникают затруднения с правильной установкой устройства Corden yoga или другие сложности воспользуйтесь помощью партнера.



Независимо от локализации проблемы, комплекс нужно выполнять полностью на весь позвоночник.

РАЗГРУЗКА И КОРРЕКЦИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1 Устройство Corden yoga устанавливается поперечно выступами грани «С» под верхнюю область шейного отдела (место прикрепления мышц к затылочной кости). Шейные позвонки располагаются между выступами грани «С».

Устройство Corden yoga можно удерживать двумя руками. Локти полностью разведены в стороны. Локтевые суставы находятся на уровне плечевых или ниже.



2 Войдите в Шавасану (Мертвая поза). При спокойном дыхании постепенно расслабляйте мышцы шеи и плечевого пояса, одновременно надавливая на выступы устройства Corden yoga собственным весом головы и шеи до снижения болезненности от надавливания. Время выполнения примерно 2-3 минуты.



3 После этого медленно поворачивайте голову в левую сторону до появления болезненного упора (но не более 45 градусов от исходного положения).

Удерживайте растяжение мышцы в течение 10-20 секунд, расслабьтесь и придайте голове исходное положение. Затем повторите упражнение в правую сторону (плавно поверните голову в правую сторону до болезненного упора (но не более 45 градусов от исходного положения), удерживайте 10-20 сек).



Вернитесь в исходное положение. Такие повороты головы с надавливанием и растягиванием мышц проделайте 2-3 раза в каждую сторону, с каждым разом достигая все большего расслабления мышц.



4 Затем установите устройство Corden yoga на нижний уровень шейного отдела, ближе к VII шейному позвонку.

Голову положите на ладони. Локти полностью разведены в стороны. Примерно 1-1,5 минуты продавливайте мышцы шеи выступами грани "С" до появления ощущения расслабленности в массируемой зоне. Прodelайте 2-3 поворота головы в каждую сторону, с задержкой в наиболее напряженной зоне до исчезновения болевых ощущений и дискомфорта.



Будьте внимательны

При выраженном лордозе шеи для лучшего воздействия устройства Corden yoga на мышцы можно сцепить пальцы рук «в замок» и расположить их под затылком или подложите под затылок плоскую опору толщиной около 2-2,5 см и установите на нее устройство Corden yoga. Так вы уменьшите дугу шейного лордоза и усилите проработку околопозвоночных мышц шеи.



- 5 Далее выполните продольное вытяжение мышц шейного отдела. Уберите устройство Corden yoga из-под шеи и положите рядом с собой. Ноги согните в коленях. Сцепите пальцы рук, поместите их под голову так, чтобы они поддерживали затылок. Расслабьте шею, локти направьте к потолку и поднимите руками голову. Почувствуйте, что мышцы шеи совершенно расслаблены. Потяните голову вперед так, чтобы подбородок коснулся груди.



Достигайте растяжения мышц в области шеи, верхней половины спины, и поясницы. Задержитесь в этой позиции на 3-5 секунд, продолжая дышать спокойно. Затем медленно вернитесь в исходное положение.



- 5 Повторите то же самое, только с вытянутыми ногами. В заключение освободите руки и расслабьтесь.

РАЗГРУЗКА И КОРРЕКЦИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



1

Установите устройство Corden yoga выступами грани «D» над лопатками. Для этого положите устройство на коврик и опуститесь на него сверху или, приподняв плечевой пояс, установите двумя руками на нужный уровень.



- 2 Руки вытяните за головой или подложите под затылок. Максимально расслабьтесь и успокойте дыхание. По мере расслабления и снятия спазма, ощущения дискомфорта и болезненности будут снижаться. Время воздействия устройства Corden yoga на один сегмент - от 2 до 3 минут.



- 3 Для смягчения воздействия устройства Corden yoga на грудной отдел можно подложить валик под поясницу и подкладку из одеял под воротниковую зону и голову. Определите положение, вызывающее боль и свидетельствующее о спазме мышц. С помощью устройства Corden yoga воздействуйте на мышцы, сохраняя спокойное дыхание, либо применяя дыхание с длительным выдохом через область болезненности.





- 4 Для усиления воздействия и давления на грудной отдел согните ноги и приподнимите таз, Чатуш Падасана (Поза четырех опор). Для повышения эффекта выполняйте движения вытянутыми перед собой руками, перемещая их сперва вдоль тела, а затем вправо и влево.



- 5 Далее установите устройство Corden yoga под лопатками. Войдите в Шавасану (Мертвая поза), руки вдоль тела. Повторите тот же комплекс упражнений для расслабления: дыхание с длительным выдохом. Следите за дыханием: оно должно быть спокойным и ровным. Как только мышцы расслабятся, исчезнут болевые ощущения и дискомфорт, можно проделать упражнения как на предыдущем уровне.

6

Можно проделать скручивание тела с фиксацией в крайних положениях до состояния комфорта в правую и левую стороны.



7

После 3-4 занятий можно начать устанавливать устройство Corden yoga на уровень между лопатками, опираясь на локти и опускаясь на него сверху. Достигайте состояния расслабленности и отсутствия болевых ощущений.



РАЗГРУЗКА И КОРРЕКЦИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

- 1 Установите устройство Corden yoga гранью «L» на поясничный отдел позвоночника. Возьмите устройство Corden yoga за торцы двумя руками и, приподняв таз, установите на уровень верхних поясничных позвонков (L1-L2).



- 2 Опуститесь на устройство Corden yoga и расслабьтесь, войдите в Шавасану (Мертвую позу).



2

Для компенсации поясничного прогиба и усиления воздействия на мышцы согните ноги в коленях или положите болстер под согнутые колени. Установите устройство Corden yoga на уровень нижних 4-5 поясничных позвонков (L4-L5).



При постоянной практике возможно выполнение Джатары Паривартанасаны (Поза скручивания живота). Согнутые колени положите на болстер или подкладку из одеял, расположенных сбоку.



РАЗГРУЗКА КОПЧИКА

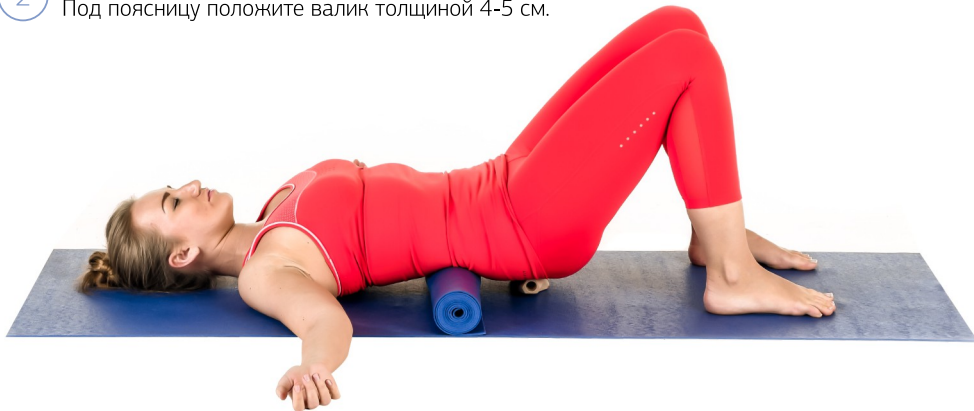
После проведения 5-6 сеансов разгрузки позвоночника возможно проведение расслабления связочного аппарата копчика. Проработка копчика улучшает кровообращение в

органах малого таза, нормализует тонус ягодиц, способствует повышению либидо. Это особенно актуально для лиц, ведущих сидячий образ жизни.

- 1 Для разгрузки копчика применяется грань «D». Возьмите устройство Corden yoga за торцы двумя руками и, приподняв таз, установите на уровень копчика.



- 2 Опуститесь на устройство Corden yoga и расслабьтесь.
Под поясницу положите валик толщиной 4-5 см.



- 3 Затем уберите устройство Corden yoga и обхватите голову руками «в замок» на затылке, приведите локти к коленям, а колени к локтям. Зафиксируйте это положение на 10-15 секунд



4

Выполните упражнение на растяжение и укрепление связочного аппарата позвоночника. Удерживайте позу Супта Урдхва Хастасаны (Поза вытянутых рук лежа) в течение 15-20 секунд.



Базовый курс занятий составляет 10 сеансов, выполняйте их через 1-2 дня. Не забывайте, что здоровье во многом зависит от состояния позвоночника. Получайте удовольствие от движения вместе с устройством Corden yoga.