

Cordus Pro

Базовый курс составляет 10 занятий, выполняйте их через 1 день вечером (например: пн, ср, пт, вскр, вт, и т.д.). После полного курса, Вы проводите занятия регулярно 1-2 раза в неделю. Время разгрузки одного сегмента позвоночника составляет 3 минуты. Комплекс выполняется полностью за 30 минут на весь позвоночник. Выберите удобное место для занятий. Постелите на пол сложенное пополам одеяло или спортивный коврик. Займите исходное положение, лежа на спине. Тело расслаблено.

После 3-5 сеансов можно усилить проработку мышц шеи. Медленно поверните голову в левую сторону до появления болезненного упора (не более 45°), удержите положение в течение 15 секунд, вернитесь в исходное положение, затем плавно поверните голову в правую сторону, также удержите положение в течение 15 секунд, почувствуйте растяжение. Выполняйте 2-3 раза в каждую сторону.

Инструкция по использованию Cordus Pro



1. Установите **Cordus** поперечно выступами грани «С» под верхнюю область шейного отдела. Шейные позвонки должны быть расположены между выступами грани «С». Спокойно дышите и постепенно расслабляйте мышцы шеи и плечевого пояса.

2. Установите **Cordus** выступами грани «С» на нижний уровень шейного отдела. Напоминаем, что каждый сегмент прорабатываем около 3 минут.

3. Установите **Cordus** выступами грани «D» над лопатками. Через 3 сеанса усильте воздействие, потянув руки вверх.

4. После 3-5 занятия начинайте устанавливать **Cordus** выступами грани «D» на уровень между лопаток, опираясь на локти и спускаясь на него сверху.

13. Поза «эмбриона»

13. Для завершения мягкой мобилизации позвонков после всей процедуры выполните позу «эмбриона». Для этого необходимо из положения стоя на коленях на выдохе плавно лечь грудью на бедра и опустить голову вниз.

12

11

11. Для укрепления мышц шеи: из положения «сидя на полу», рукой на выдохе надавливайте (в 10-15% от силы руки) на голову, а головой в это время сопротивляйтесь давлению руки в каждую из сторон по 5-6 сек.

Устройство для позвоночника **Cordus Pro** представляет собой безопасную методику для устранения проблем с позвоночником, спиной и шеей в домашних условиях. Он имеет 3 грани – С, D и L.

Грань D

Используйте сторону D при болях, грыже, остеохондрозе в грудном отделе. Ощутимый эффект через 1 неделю применения.

Грань C

Грань C предназначена для работы с шеей и справится с болями в нижней её части.

Грань L

При болях, грыжах, протрузиях, остеохондрозе в пояснице используйте сторону L. Аппарат снимет спазм мышц и вытянет позвоночник.

10. Выполните упражнение на растяжку и укрепление связочного аппарата позвоночника. Лежа на спине, потянитесь пятками выпрямленных ног вперед, а кистями рук - назад (над головой) и зафиксируйте данное положение на 3-5 сек, на выдохе.

9. Стабилизация. Подтяните колени к животу, обхватите их руками в замок, голову прижмите к коленям и зафиксируйте, на выдохе, это положение на 10-15 секунд.

8. Выполните продольное вытяжение мышц шейного отдела. **Cordus** на это время положите рядом с собой. Ноги вытянуты. 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 слегка в тонусе, потяните голову вперед так, чтобы подбородок коснулся груди. Задержитесь в этой позиции на 3-5 секунд, продолжая дышать легко и спокойно. Медленно вернитесь в исходное положение.

7. После проведения 5-6 сеансов разгрузки позвоночника перейдите к разгрузке связочного аппарата копчика. Для разгрузки копчика установите под него **Cordus** гранью «D». Оптимально в терапии зоны крестца и таза использовать аппарат **Sacrus**.

5. Бонус для усиления терапии мышц

5. Установите **Cordus** под лопатками выступами грани «D». Прделайте скручивание тела с фиксацией в крайних положениях до состояния комфорта. В одну и другую сторону.

6

6. Для разгрузки поясничного отдела позвоночника установите **Cordus** гранью «L» под поясничный отдел позвоночника. Приподняв таз, установите **Cordus** на уровень верхних поясничных позвонков. Опуститесь на устройство, согните ноги в коленях или положите их на возвышенность. **Обязательно установите устройство на уровень нижних 4-5 поясничных позвонков!**

7 **Валик из полотенца 4-5см.**