

„Korden“ je určený pro úpravu páteře, odstranění bolesti kloubů a svalů, relaxaci hlubokých paravertebrálních svalů, uzdravení a korekci funkčního stavu páteře.

Mechanismus umožňuje selektivně působit na každém páteřním obratli, snižuje tlak a vrací meziobratlové ploténky do normálního stavu. Obnovuje pohyblivost všech kloubů páteře. Forma „Kordenu“ bere do úvahy vlastnosti každé oblasti páteře.

Metoda autogravitační terapie je pro páteř bezpečná a fyziologická, protože účinkem je vlastní tělesná hmotnost. Tato technika je od nepaměti využívána odborníky východní medicíny.

„Korden“ se může používat v domácím prostředí i v léčebně-preventivních zařízeních, je možné jej také vzít s sebou na cesty.

Návod k používání mechanismu KORDEN

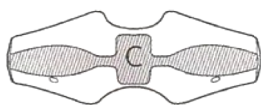
- Myofasciální syndromy bolesti a omezení pohyblivosti v oblasti krční, hrudní a bederně-křížové oblasti páteře s rozvojem funkční poruchy opěrného a pohybového aparátu (křečích meziobratlových svalů).
- Syndromy bolesti následkem vyklenutí vazivového prstence meziobratlové ploténky (kýla ploténky), tunelové syndromy, radikulární syndromy horních končetin, pocit mravenčení rukou, ztuhlé rameno, tenisový loket.
- Osteochondróza jakékoliv lokalizace, skolióza I. i II. stupně, osteochondropatie u mladistvých (choroba Shejerman-Mau), poruchy držení těla u dětí a mladistvých.
- Bolesti hlavy různých příčin, nedostatečnost krevního oběhu v mozku spojená s patologií krční oblasti páteře, syndrom obratlové artérie, neuralgie záhlavních nervů, poruchy spánku.
- Vegetativně-viscerální poruchy vyvolané biomechanickými poruchami obratlových a pohybových článků: kardiologický syndrom, stenokardie, ischemická bolest srdce, vegetativně-cévní dystonie pro hypotenzivní a hypertenzní typ, funkční poruchy zraku a sluchu (kromě jiného např. retrokochleární), dyskineze žlučových cest, porucha nebo změna funkcí průdušek a plic, žaludku, střev, jater, slinivky, ledvin, močových cest atd., v případě nepřítomnosti organického poškození existujícího orgánu.
- Chronické svalové napětí a biomechanické poruchy opěrně-pohybového aparátu způsobené v důsledku namáhání při tréninku, při různých sportovních disciplínách.
- Bolesti zad a krku při nadměrném svalovém napětí u profesionálů, kde je práce spojená s dlouhodobým setrváním v jedné poloze a také práce se zvedáním těžkých břemen.
- Celkové uzdravení organismu a zvýšení úrovně působení funkčních systémů, prevence poruch opěrně-pohybového aparátu dospělých a dětí.

Kontraindikace:

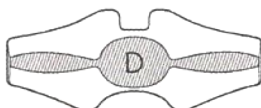
Specifické a nespecifické infekční procesy v páteři a kloubech (osteomyelitida páteře, tuberkulózní spondylitida, ankylozující spondylartritida).

- Nádory páteře a míchy, zhoubné nádory na jakémkoliv místě.
- Nedávné traumatické poškození páteře, těžké zranění lebky.
- Těžké poškození mozkového a míšního průtoku krve (cévní mozková příhoda, trombóza a okluze vertebrální tepny atd.).
- Skolióza III-IV stupně zakřivení páteře.
- Průtrž meziobratlových plotének s prasknutím vazivového prstence.
- Úplná nehybnost kloubů (ztuhnutí)

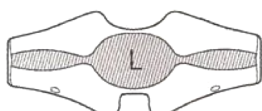
- Těžká nestabilita obratlově-zvedacích segmentů (III. – IV. fáze) s příznaky spondylolistézy. Těžké, akutní onemocnění vnitřních orgánů.



Výstupky hrany <<C>> jsou navrhnuty pro mobilizaci obratlově-pohybových segmentů krční oblasti páteře.



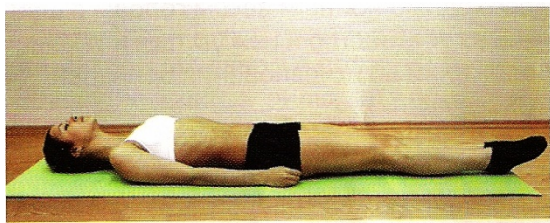
Výstupky hrany <<D>> jsou navrhnuty pro mobilizaci obratlově-pohybových segmentů hrudní oblasti páteře.



Výstupky hrany <<L>> jsou navrhnuty pro mobilizaci obratlově-pohybových segmentů bederní oblasti páteře.

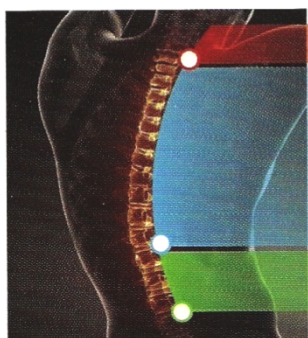
Základní poloha

Vyberte si v pokoji nej pohodlnější místo na cvičení. Rozprostřete na podlahu deku slouženou napůl nebo položte protiskluzovou podložku. Tělo je uvolněné.



!! Nezávisle na lokalizaci problému je potřebné vykonat souhrn cvičení pro celou páteř.

Místa zaměření přístroje „KORDEN“ na projekci páteře



Krční oblast C

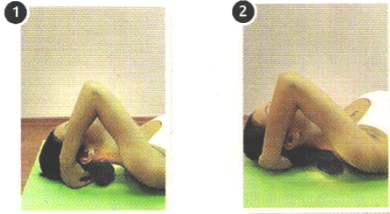
Hrudní oblast D

Křížová oblast L

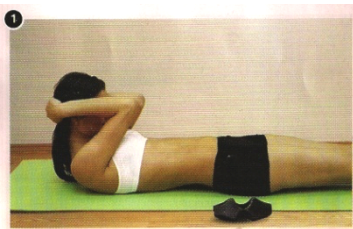
Krční oblast páteře

1. Mechanismus „Korden“ se umístí příčně, výčnělky hrany „C“ pod horní oblast krční páteře (místo připojení svalů k záhlavní kosti). Páteř je položena mezi výčnělky hrany „C“ (obr. 1). Koncentrujte se na dýchání a úplně se uvolněte. Je nevyhnutelné lehnout si plnou váhou hlavy a krku na mechanismus a setrvat v této poloze do vymizení bolestivých pocitů.
2. Abychom zesílili účinek na krční sval, je možné opatrně a pomalu otáčet hlavou doprava a doleva. Pokud se objeví bolest, je potřeba tuto polohu zafixovat a počkat, až bolest přejde. Opakujeme cvičení i na druhou stranu.

3. Přemístíme mechanismus k dolním krčním obratlům C6-C7 a vykonáme stejné cvičení (obr. 2).



4. Dále podélně natahujeme svaly krční oblasti. Mechanismus „Korden“ na tento čas odeberte a položte vedle sebe. Nohy ohněte v kolenou, spojte prsty za hlavu – přitom krční svalstvo nesmí pracovat. Držte úplně uvolněný krk, opatrně přitáhněte hlavu dopředu tak, aby se brada dotkla hrudníku.
5. Musíte pociťovat natahování svalů hlavně v oblasti krku a horní části páteře, natahují se však i bedra. Je potřebné zůstat v této poloze 3 – 5 sekund, dýchat zlehka a klidně. Následně se pomalu vraťte do základní polohy.
6. Zopakujte stejně s narovnanýma nohama (obr. 1). Na závěr sundejte ruce z hlavy a uvolněte se.

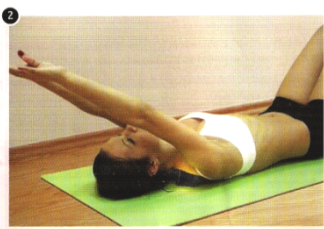


Hrudní oblast páteře

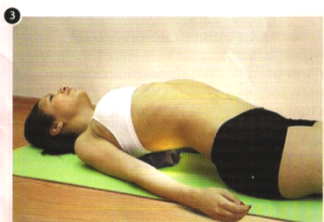
1. Umístěte mechanismus „Korden“ výčnělky hrany „D“ nad lopatky (obr. 1). Mechanismus je možné položit na podložku a spustit se na něho seshora, nebo nazdvihnout ramenní pletenec a umístit mechanismus na potřebnou úroveň. Ruce volně položte za hlavu nebo jimi podložte zátylek.
2. Opět je potřebné se maximálně uvolnit a klidně dýchat. Jakmile svalové křeče povolí, bolestivé stavy a pocity nepohodlí pominou.



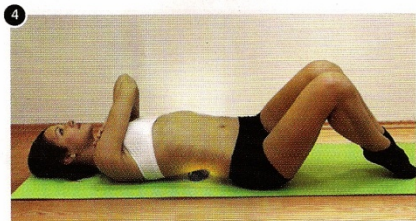
3. Pro zesílení účinky je možné různě pohybovat nataženými pažemi a přemísťovat je podél těla vpravo a vlevo (obr. 2). Úlohou je najít polohu, která vyvolá pocit nepohodlí a bolest a dá vám tak na vědomí přítomnost svalových křečů, zafixovat ji a počkat na uvolnění. Je možné i nazvednout pánev, což urychlí tlak na úroveň ramenního pletence.



4. Potom umístěte „Korden“ pod lopatky, ruce položte vedle těla (obr. 3).



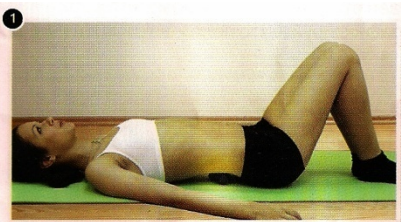
5. Vykonáváme stejný souhrn cvičení: úplné uvolnění při výdechu, dýchání musí být klidné a pravidelné. Jakmile se svaly uvolní, bolestivé pocity zmizí. Je možné vykonávat cvičení stejně jako na předcházející úrovni.
6. Je možné otáčet tělem z jedné strany na druhou s fixací krajních poloh do polohy pohody (obr. 4).



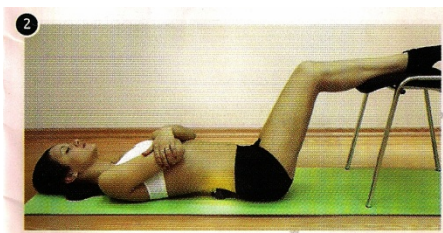
7. Po 2 – 3 cvičeních je možné umístit „Korden“ i na úroveň mezi lopatkami, opírajíce se o předloktí a pomalu se na něj spouštět. Dosáhnete komfortního stavu bez bolestivých pocitů.

Křížová oblast páteře

1. Na uvolnění křížové oblasti páteře umístěte „Korden“ stranou „L“ na křížovou oblast páteře. Vezměte „Korden“ oběma rukama za čelní stranu a umístěte jej na úroveň horních křížových obratlů. Spusťte se na mechanismus a uvolněte se (obr. 1). POZOR! „Korden“ neumísťujte hned na bolestivé místo, ale nejdříve o něco výše od bolestivého místa v kříži. Po uvolnění, přibližně za 20 – 30 minut, přesuneme mechanismus postupně na bolestivou část kříže. Ležíme až do úplného uvolnění svalstva v tomto místě.



2. Kvůli kompenzaci křížového ohybu a zesílení účinku na svaly, ohněte nohy v kolenou nebo je položte na vyvýšené místo (obr. 2).

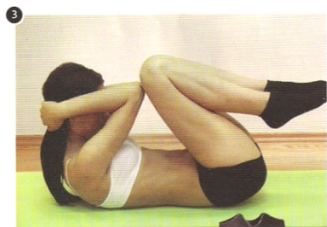


!! Umístěte „Korden“ na úroveň dolních 4 – 5 křížových obratlů L4 – L5

Stabilizace

Dosáhli jste uvolnění svalových křečí, je tedy nutné svaly stabilizovat. K tomu postačí jednoduché cvičení.

Položte ruce na zátylek a přitáhněte lokty ke kolenům. Zafixujte tuto polohu na 10 – 15 sekund (obr. 3).



Nyní můžete vstát a užívat si svou novou páteř.

Všeobecné doporučení

Hlavní cvičení je zaměřené na uvolnění. Nejlépe ho dosáhnete při výdechu, klidném a rovnoměrném dýchání.

Vnímejte svoje pocity. Když jsou svaly v pořádku, bolest a pocit nepohodlí chybí (nejsou přítomné). A naopak, přítomnost bolestivých pocitů nám napovídá, že této oblasti páteře je nutné věnovat pozornost.

Všechny pohyby na „Kordenu“ provádějte pomalu, ne prudce.

Ukažte „Korden“ i tyto instrukce na konzultaci u specialisty.

Ohlasy a dotazy prosíme zasílat na adresu info@corden.ru.

Video o používání a konzultaci specialistů najdete na stránkách www.corden.ru.