

# MANUAL DE USUARIO

**¡PRECAUCIÓN! No utilice el producto sin antes haber leído CADA PÁGINA de este manual. Los resultados dependerán del correcto uso de SACRUS.**

## Introducción

El aparato SACRUS está diseñado para recuperar el funcionamiento normal del sacro, atlas y diafragma. La mayoría de las personas por traumas de nacimiento, vida sedentaria, caídas en la niñez, actividad deportiva, etc, tienen el sacro y atlas (primer cervical) desviados y espasmados, mientras que el diafragma es afectado (tensado) a causa del estrés diario. El sacro, la base del cráneo y diafragma son los centros biomecánicos más importantes, cualquier alteración en estos puntos provoca la fatiga crónica de la columna y órganos internos importantes. Como resultado con el tiempo se desarrollan enfermedades graves y también afecta el sistema inmunológico. Mediante descarga osteopática suave, SACRUS recupera el funcionamiento de estos centros.

Es de gran ayuda no sólo para las personas con problemas en la espalda sino también para deportistas de alto rendimiento, oficinistas, yoguis, entre otros.

La autogravitación, método en el que se basa SACRUS, es segura, no invasiva y fisiológicamente natural para la columna vertebral, ya que hace uso del peso propio del cuerpo. Adicionalmente brinda los beneficios de magneto-terapia, acupresión, yoga pasiva y masaje profundo. Este tipo de métodos se usan desde la antigüedad en la medicina oriental. SACRUS puede ser usado en casa al igual que por especialistas. **SACRUS se puede aplicar a partir de diez años de edad y con una altura mayor a 1.40 centímetros.**

**Es indispensable obtener un diagnóstico con un especialista de la columna. No aplicar SACRUS en zonas contraindicadas (ver páginas 2, 3 y 4).**

**Si dentro de su diagnóstico se encuentra una condición no descrita en este manual, deberá obtener autorización de su médico antes de usar Sacrus.**

## SACRUS se recomienda en caso de:

- Síndrome del piriforme, dolor en nalgas y sacro, pinzamiento del nervio ciático, síndrome de túnel, dolor de rodilla, disfunción de los órganos de la pelvis pequeña, disfunción sexual (de los órganos sexuales), sacroileítis.
- Neuralgia intercostal, trastornos de respiración diafragmática, disfunción del tracto gastrointestinal vertebrogénica.
- Reducción de convulsiones y rigidez muscular en los niños con parálisis cerebral.
- Sobrecarga muscular crónica y fallos biomecánicos en el sistema musculoesquelético provocados por entrenamientos intensivos en diferentes tipos de deporte.
- Dolores de espalda y cuello, debidos a la sobretensión muscular profesional relacionados con la postura estática y con el levantamiento de peso.
- Osteocondrosis en cualquier ubicación, escoliosis 1-3 grados, cifo escoliosis 1-3 grado, osteocondropatía juvenil, errores posturales, retraso en crecimiento en altura de niños y adolescentes.
- Dolores de cabeza de distinta etiología, insuficiencia de la circulación sanguínea en el cerebro relacionada con la patología de las cervicales en el cuello, síndrome de la arteria de la columna vertebral, neuralgia del nervio occipital, insomnio.
- La corrección de la base del cráneo puede ayudar en caso de problemas craneales y extracraneales: cefalea, migraña, miopía, hipermetropía, dolor de cuello, osteocondrosis cervical, inestabilidad de la columna cervical, protrusión de la columna cervical, mucha dificultad en la respiración nasal, síndrome de la arteria vertebral, neuralgia occipital, trastornos del sueño.
- Disfunciones del sistema nervioso autónomo provocados por los fallos biomecánicos en los segmentos locomotores de la columna vertebral: problemas cardíacos, angina pectoral, enfermedad coronaria

(isquemia miocárdica), distonía neurocircular hipotónica o de tipo hipertónica, fallos funcionales en vista y oído (en particular, después de fallos periféricos de circulación sanguínea), discinesia vesicular, interrupciones o cambios en las funciones de bronquios y pulmones, estómago, intestino, hígado, páncreas, riñones, sistema genitourinario, etc., siempre y cuando no exista una lesión orgánica vital en dicho órgano.

- Síndrome de dolor miofascial y restricción de la movilidad en zona del cuello, torácica y lumbar, cuando se desarrolla bloqueo funcional de los segmentos de la columna vertebral (los espasmos de los músculos intervertebrales): discalgia, lumbalgia, ciática, toralgia, cervicalgia.
- Dolor como consecuencia de protrusión (que sobresale) del anillo fibroso del disco intervertebral (hernia discal), del síndrome del túnel, síndromes nerviosos periféricos, entumecimiento de las manos, síndrome de “hombro congelado”, epicondilitis del hombro.

## Contraindicaciones

- Procesos infecciosos específicos y no específicos en la columna vertebral y articulaciones (la osteomielitis de la columna vertebral, espondilitis tuberculosa, espondilitis anquilosante).
- Tumores en la columna vertebral y en la médula espinal, neoplasias malignas en cualquier localización.
- Cirugía y lesiones recientes (menos de 6 meses) de la columna vertebral y en la cabeza.
- Trastornos agudos de la circulación cerebrovascular (infarto cerebral, aterotrombosis, oclusión de la arteria vertebral, etc.)
- Escoliosis 4 grado de la curvatura de la columna vertebral.
- Hernias discales intervertebrales con anillo fibroso roto.
- Completa falta de movimiento en las articulaciones (anquilosis).
- Inestabilidad severa de los segmentos espinales (3-4 grado) con el padecimiento de espondilolistesis.
- Enfermedades graves de los órganos internos.
- Epilepsia, embarazo (2do y 3er trimestre).
- **Si tiene prohibidos los masajes de espalda no use SACRUS.**
- **Lea otras limitaciones del uso en DIAGNÓSTICOS ESPECIALES y CASOS PARTICULARES.**

**Diagnósticos especiales:** *En algunos diagnósticos se recomienda no colocar SACRUS directamente en la zona dañada, en estos casos el método de uso es colocar el aparato en otros puntos de la columna que no tengan contraindicaciones, evitando dicha zona. Al ser la columna un sistema conectado, toda mejoría en cualquier parte de la estructura dará beneficios a otras áreas.*

**ARTRITIS/ARTROSIS:** no aplique en las zonas afectadas, colóquelo 3 cm, arriba o abajo de este punto, sobre todo, se recomienda tomar anti-inflamatorios y someterse a magnetoterapia por lo menos dos veces al año.

**PARÁLISIS CEREBRAL ESPÁSTICA INFANTIL:** en casos leves puede complementar otros tratamientos.

**CERVICALGIA:** las primeras tres sesiones coloque SACRUS en los puntos básicos, después de más atención en zona cervical y zona del trapecio (aplique en cada vértebra de dichas zonas).

**COXARTROSIS:** no aplicar en la zona dañada.

**DESPLAZAMIENTO DE LA VÉRTEBRA:** evite colocar directamente en la zona dañada.

Coloque SACRUS en zonas cercanas al problema, 3 cm arriba o abajo de la zona afectada.

**DISCOS EMPALMADOS, PEGADOS O UNIDOS:** evite esta zona y trabaje las zonas próximas, 3 cm más arriba o abajo del lugar de empalme.

**DOLOR CIÁTICO (CADERAS Y PIES):** descarga básica del sacro recomendamos complementar con la aplicación del aparato CORDUS

**DOLOR DE HOMBROS:** mismo uso que en la cervicalgia. También aplique SACRUS debajo del omóplato.

**DOLOR DE RODILLAS:** terapia con más atención en el sacro, añadir los puntos debajo de las rodillas.

**ESCOLIOSIS:** use SACRUS de forma moderada\*, colocando soportes. Haga ejercicios recomendados para esta enfermedad (para los grados 1 y 2 se recomienda complementar con el aparato CORDUS)

**ESPONDILOLISTESIS, LISTESIS Y RETROLISTESIS:** Evite colocar directamente en la zona dañada.

Coloque SACRUS en zonas cercanas al problema, tres centímetros más arriba o abajo de la zona afectada.

**ESPONDILITIS ANQUILOSANTE:** SACRUS puede dar alivio, puede ser aplicado hasta dos veces al día, no aplicar el aparato donde las vertebras ya se integraron (se unieron).

**ESTENOSIS:** SACRUS le ayudará a quitar los espasmos de los músculos en las zonas cercanas a la zona dañada, de esta forma reducirá la compresión de los discos intervertebrales; frenando estenosis.

**FIBROMIALGIA:** use SACRUS como complemento a su terapia recomendada por su médico, procure hacerlo de noche de forma moderada\* y en un ambiente tranquilo.

**FIBROSIS:** si el padecimiento se encuentra en los músculos cercanos a la vértebras, evite colocar SACRUS directamente en la zona dañada, colóquelo en zonas cercanas al problema, 3 cm arriba o abajo.

**FRACTURA DE DISCO:** SACRUS no puede ser colocado en la zona fracturada. Lo puede usar en zonas cercanas, 9 cm más arriba o abajo.

**GONARTROSIS:** evite las zonas dañadas, colóquelo en segmentos cercanos (3 cm arriba o abajo).

**HERNIAS DISCALES:** aplicación básica, se recomienda complementar con el aparato CORDUS.

*Si el anillo fibroso está roto SACRUS no podrá ayudarlo. Si requiere usarlo para tratar otros problemas úselo 9 cm arriba o abajo del área con anillo fibroso roto.*

**HIPERLORDOSIS:** aplicación básica, se recomienda complementar con el aparato CORDUS.

**LUMBALGIA:** aplicación básica, se recomienda complementar con el aparato CORDUS.

**OSTEOARTRITIS:** no aplicar aparato en la zona dañada. Es recomendable utilizar el aparato después de una medicación de desinflamatorios (consulte especialista).

**OSTEOCONDROSIS:** aplique terapia básica.

**OSTEOFITOS:** si siente dolor al aplicar SACRUS evite esa zona y trabaje las aledañas.

**OSTEOPENIA (PRE-OSTEOPOROSIS):** SACRUS puede ser utilizado de forma moderada\*.

**OSTEOPOROSIS:** SACRUS debe ser utilizado únicamente en las zonas no afectadas por este padecimiento.

**PIE ADORMECIDO:** aplicación básica, se recomienda complementar con el aparato CORDUS.

**POLIOMIELITIS:** use SACRUS de forma moderada\*, colocando soportes. Haga ejercicios recomendados para esta enfermedad. Sólo para los grados 1 y 2.

**RADICULITIS - RADICULOPATÍA:** aplicación básica, se recomienda complementar con CORDUS.

**ROTOESCOLIOSIS:** use SACRUS de forma moderada\*, colocando soportes. Haga ejercicios recomendados para esta enfermedad. Sólo para los grados 1 y 2.

**VÉRTEBRA MOVIDA (DESPLAZADA):** evite colocar directamente en la zona dañada.

Coloque SACRUS en zonas cercanas al problema, 3 cm arriba o abajo del área afectada.

**VERTEBRAS UNIDAS (pegadas):** evite la zona dañada, use 3 cm arriba o abajo.

## Uso de SACRUS en casos particulares

**CIRUGÍA DE COLUMNA:** SACRUS puede ser utilizado después de seis meses de haberse sometido a una intervención quirúrgica, iniciando de forma moderada\*.

**DIABETES Tipo 1:** la aplicación de SACRUS normalmente reduce el nivel de glucosa, por eso sugerimos medir su nivel antes y después de la sesión para llevar un adecuado control. Consulte a su médico si es necesario reducir o no su medicamento, ya que es posible que el uso de SACRUS o CORDUS impacte positivamente en la reducción de su nivel de glucosa. Le sugerimos alternar un día SACRUS y un día CORDUS.

**EMBARAZO:** use el aparato únicamente en zona cervical y dorsal (arriba de los omóplatos).

**HIPERTENSIÓN:** en algunos casos el uso de SACRUS en las zonas cervical y torácica, puede provocar ansiedad y elevar la presión. Recomendamos iniciar el uso de SACRUS el primer mes en la zona lumbar-sacro donde brindará mejoras en la circulación sanguínea, en caso de ser necesario, use de forma moderada\* y llevando control de su presión arterial.

**HIPOTENSIÓN:** las personas con baja presión pueden sentir mareo al término de la sesión, es normal, por dicha razón es recomendable usar el aparato antes de dormir.

**MARCAPASOS:** SACRUS cuenta con imán de neodimio, para su seguridad, recomendamos retirarlo antes de usar el aparato.

**PROBLEMAS DEL CORAZÓN:** si no tiene prohibidos los masajes, SACRUS debe colocarse únicamente en la zona lumbar y coxis.back and coccyx areas.

## Preparación para sesión con SACRUS

La sesión se puede realizar sobre el piso o sobre la cama. Elija la forma que más le acomode. En todas las opciones obtendrá buenos resultados.

Antes de comenzar la terapia puede preparar los soportes, le ayudarán a reducir la presión que ejerce SACRUS: almohadas o toallas y una frazada para evitar el frío; programe una alarma para no quedarse dormido; si realiza la terapia sobre el suelo utilice un tapete antiderrapante; asegúrese de evitar corrientes de aire frío en la habitación; es recomendable calentar un poco la espalda antes de la sesión pasando unos minutos sentado en el sillón, acostado en la cama o usando una compresa caliente.

No se apesure, tómese el tiempo que sea necesario para aprender a realizar adecuadamente sus terapias.

*IMPORTANTE: Si la zona dañada muestra inflamación, desinflámela antes de usar el aparato.*

### Respiración y Relajación

El uso de SACRUS debe ser relajado y placentero. Evite hablar, leer, usar celular, computadora, ver televisión u otro.

Durante el uso de SACRUS es necesaria una profunda relajación y respirar con el diafragma (el “trabajo” o movimiento muscular se centra en la zona baja de los pulmones).

Concentre la atención en la respiración y en el foco de tensión, relaje este punto mentalmente.

Inhale tranquilamente con la parte baja de los pulmones, detenga unos segundos (sonría dentro de sí mismo y agradezca), mientras exhala dirija mentalmente esta sensación positiva al punto donde está SACRUS.

No se trata de llenar los pulmones como un globo (esto provoca estrés), ni “aguantar la respiración”, no se trata de competir con nosotros mismos. La respiración adecuada produce placer.

En 1 o 2 min, notará cómo disminuye y va desapareciendo la presión, ya que el músculo tensionado se resiste al efecto del aparato durante los primeros minutos, dando paso a la fase de relajación.

### Durante la terapia tiene que sentir presión, no dolor ni molestia

En caso de sentir molestia en la zona donde tiene contacto con el SACRUS puede colocar una toalla doblada sobre el aparato. Esto ayudará a suavizar el contacto. En tres o cuatro sesiones su columna vertebral estará lista para un tratamiento más profundo con SACRUS.

- Si siente mucha presión reduzca el peso que cae sobre el aparato levantando el cuerpo mediante el uso de soportes (toallas, almohadas).
- Si siente poca presión coloque un soporte debajo de SACRUS (libreta, toalla doblada) hasta sentir presión suficiente (normalmente no se aplica en la zona del sacro).
- Si entre ejercicio y ejercicio le cuesta incorporarse (normalmente esto ocurre durante las primeras sesiones de la corrección torácica) como alternativa puede rodar a su costado y de esta forma sacar el aparato.

**¡IMPORTANTE! Si alguna postura con SACRUS causa molestia, no intente aguantarla y evite realizar esta postura por un periodo y continúe con las demás posturas. Después de cierto periodo puede probar de nuevo con la postura que le haya causado molestia.**

En algunos diagnósticos se recomienda no colocar SACRUS directamente en la zona dañada, en estos casos el método de uso es colocar el aparato en otros puntos de la columna que no tengan contraindicaciones, evitando dicha zona. Al ser la columna un sistema conectado, toda mejoría en cualquier parte de la estructura dará beneficios a otras áreas.

**Si tiene alguna duda escríbanos a [contacto@cordus.com](mailto:contacto@cordus.com)**

**Es indispensable obtener un diagnóstico con un especialista de la columna. No aplicar SACRUS en zonas contraindicadas (ver páginas 2, 3 y 4).**

**Para ver video explicativo visite nuestro sitio web [www.cordus.com](http://www.cordus.com)**

**¡ATENCIÓN!** Si la tensión interna del segmento seleccionado para corregir se mantiene durante mucho tiempo a pesar de la influencia del dispositivo, significa que la disfunción de esta zona es larga y debería prestarle más atención aumentando el tiempo de corrección del segmento hasta 5 minutos, aumentando el número de procedimientos y añadiendo un sistema obligatorio de ejercicios especiales. (consulte con un especialista)

Para que el procedimiento de corrección sea lo más cómodo posible ponga una almohada o un cojín enrollado debajo de diferentes partes del cuerpo (espalda, zona del cuello). Realice todos los movimientos en el dispositivo de una manera lenta y suave, sin sacudidas, de la misma forma que se mueven los osos perezosos.

Si tiene problemas en la zona lumbar puede usar soportes, por ejemplo una toalla doblada.

**Recomendación:** Si tiene espalda débil empiece a realizar sus terapias en su cama, y vaya aumentando la intensidad de los ejercicios paulatinamente. De esta forma también obtendrá grandes resultados.

Si tiene dolor severo o problema grave en alguna vértebra, se recomienda no poner el aparato en dicha zona durante las primeras 10 o 15 sesiones, después comience a ponerlo de forma moderada\*.

**Si durante la sesión aparece alguna molestia fuerte en un punto de aplicación de SACRUS, muévelo un poco arriba o abajo.**



Para suavizar el contacto coloque una toalla doblada sobre SACRUS (si es necesario)



Para aumentar presión coloque una toalla o libreta debajo de SACRUS

## \*Forma moderada

Usar SACRUS de forma moderada significa regular la presión mediante soportes o aplicándolo sobre una cama, esto para que no sienta molestia. **Debe sentir presión tolerable, nunca dolor.**

- Usando soportes puede regular la presión, cuando ésta disminuya los puede quitar poco a poco (quite uno o dos libros, o coloque una toalla de menor grosor).
- Asegúrese de que la columna se encuentre justo en el centro de SACRUS.
- Para mayor eficiencia le recomendamos usar SACRUS junto con CORDUS, añadir ejercicios especiales según su diagnóstico y tomar suplementos para mejorar el cartílago. Consulte a su médico.

Si siente un dolor intenso, significa que el músculo está muy espasmado, y la articulación está gravemente inflamada. ¡El dolor a la hora de usar "Sacrus" es muy raro! Sin embargo, en caso de un dolor intenso en la región del sacro ponga un cojín enrollado o una toalla doblada debajo de la cintura lo cual suavizará al máximo el procedimiento de corrección del sacro. Si el dolor es fuerte y persiste, se deberá diagnosticar las causas de una inflamación tan pronunciada de la zona, probablemente, deberá tomar un curso de terapia anti-inflamatoria en primer lugar.

Actúe de la misma forma en caso de un dolor fuerte a la hora de corregir la zona del diafragma, el cojín o toalla enrollada se pondrá, entonces, debajo de la cintura y el cuello.

Si durante una sesión siente dificultad a la hora de levantarse del dispositivo (a veces, puede pasar en las primeras sesiones de corrección de la región torácica), puede tumbarse al costado ligeramente y en esta posición mover y sacar el dispositivo.

Puede ocurrir que después de las 2 o 3 primeras sesiones sienta un pequeño dolor en la zona de la columna vertebral (pistas de instalación del dispositivo), náuseas leves, o punzadas (una ligera sensación de ardor) en la espalda. Por lo general, esto está relacionado con la activación de la circulación sanguínea en los tejidos de la columna vertebral, con la recuperación de la movilidad de las articulaciones de las vértebras y con la activación de la regulación vegetativa de los órganos internos.

Los que tienen la presión arterial baja pueden sentir un "ligero mareo" porque después del tratamiento la presión arterial se reduce ligeramente.

¡Después del procedimiento nocturno con el dispositivo SACRUS se mejora la calidad del sueño!

Se recomienda no realizar ninguna actividad física durante las 2 horas posteriores a la sesión de corrección de la columna vertebral con SACRUS.

## Frecuencia de uso

- Normalmente SACRUS se usa un día sí y un día no, de **3 a 4 minutos** en cada punto (excepto zonas contraindicadas).
- Un ciclo básico se compone de 10 sesiones. Después de terminado un ciclo se recomienda un intervalo de descanso de una semana y después repetir el ciclo, o usarlo una o dos veces a la semana.
- Consulte a su médico para saber si puede usarlo más a menudo (cada día o en algunos casos hasta dos veces al día). Si al otro día siente su espalda un poco adolorida, no use el aparato de 1 a 2 días.

## FICHA TÉCNICA

**Material:** Plástico hipoalergénico.

**Peso:** 180g

**Tamaño:** 16cm x 8cm x 4cm

**Fuerza de magnetización:** imán de neodimio 01.14 - 01.17 tesla

**Garantía:** 2 años

**Proveedor:** Neurotechnology LLC

**País de origen:** Rusia.

**No se exponga a altas temperaturas**

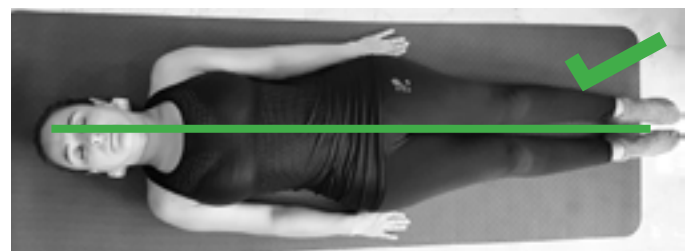
## Aplicación básica de SACRUS

**Independientemente** de la localización de su dolencia en la columna vertebral, **le recomendamos aplicar SACRUS según el esquema básico** (excepto zonas contraindicadas).

Empiece el trabajo desde la zona del sacro, después relaje la zona cervical y termine con la zona del diafragma. Si gusta puede complementar la sesión con otros puntos adicionales.

Es importante que la columna esté posada correctamente entre las puntas de SACRUS (centrada).

La sesión puede ser realizada en piso, en cama.



Asegúrese de alinear correctamente su cuerpo



Evite la posición incorrecta

## ESQUEMA BÁSICO DEL USO DE SACRUS

**¡PRECAUCIÓN! No utilice SACRUS sin antes haber leído las PÁGINAS ANTERIORES de este manual.**

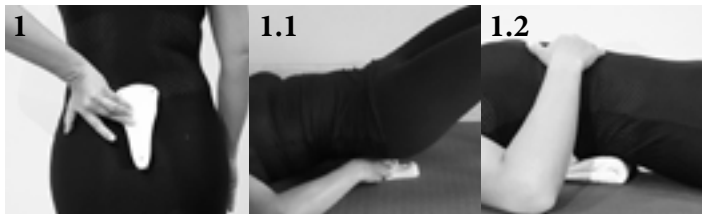
### Corrección de la zona del Sacro-Coxis

Identificamos los puntos A y B (lado X), después identificamos el último hueso de la columna (el punto se encuentra casi a la mitad de los glúteos) una vez ubicado el hueso presiona suavemente para recordar donde se encuentra el punto. (f1) Los puntos C y D están ubicados a nivel L5 lumbar.



Una vez identificada la posición correcta del SACRUS se acuesta boca arriba con piernas flexionadas, después levante suavemente la cadera y coloque el SACRUS en el punto ubicado anteriormente (f 1.1), baje poco a poco hasta llegar a la superficie, recuerde que sentirá presión la cual no deberá ser excesiva, por último estire las piernas y relájese.

**NOTA:** debe sentir una presión moderada sin molestia. (encuentre la forma adecuada dependiendo del estado de su espalda)



Si tiene problemas en zona lumbar o el uso del SACRUS le provoca molestia le sugerimos que coloque algún soporte (toalla) abajo de ésta zona o puede poner una toalla doblada arriba del SACRUS. (f 1.2)

### Realización de posturas (SACRUS bajo del sacro)



**1. Básico:** Con piernas estiradas 3 o 4 min (f 2)



**2. Básico:** Con piernas dobladas 3 o 4 min (f 3)



**3. Básico:** Con piernas de rana de 2 a 3 min. (f 4) Si en esta posición siente demasiada molestia a la altura de la pelvis, coloque algún soporte debajo de las piernas. (f 5)



**¡IMPORTANTE!** Si alguna postura con SACRUS causa molestia, evite realizarla por un periodo y continúe con las demás posturas.



**4. Adicional:** aplicar después de 5 sesiones, realice con una pierna doblada y la otra estirada 2 min. Después repítalo con la otra pierna. (f 6)

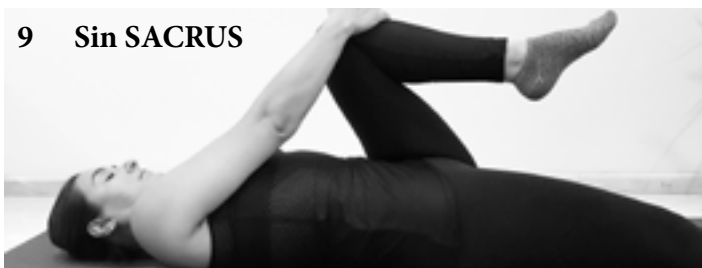


**5. Adicional:** aplicar después de 5 sesiones. Detenga su pierna con mano opuesta, trate de estirar la pierna sin soltarla con un 20-30% de esfuerzo durante 6-8 s, después suelte y estírela suavemente y relájese. Repita el ejercicio con la otra pierna. Hacer dos veces para cada pierna. (f 7)



8 Sin SACRUS

6. Ejercicio final sin SACRUS: Finalizamos el tratamiento de zona sacro con ejercicios para estabilización y movilización de los músculos. Colóquese en la posición inicial (acostado sobre la superficie), doble las piernas, *sonstenga y jale las rodillas hacia el pecho mientras empuja con las rodillas sus manos, utilice un 20 o 30% de esfuerzo, mantenga 10 s.* ¡Mantenga su respiración!. (f 8)



9 Sin SACRUS

7. En caso de sufrir de dolor ciático o molestias en caderas y piernas, le recomendamos realizar el siguiente ejercicio: acostado con las piernas estiradas, doble una rodilla, inhale y al exhalar con un esfuerzo de 20-30% pegue su rodilla al pecho, fije la rodilla en ese punto y continúe inhalando y exhalando, cada vez que exhale trate de pegar más la rodilla al pecho, haga esto durante 2 min para cada pierna. Mantenga la cabeza pegada a la superficie y la otra pierna bien estirada. (f 9)

## Relajación de la zona cervical (alineación del Atlas)

1. **Básico:** localice los puntos C y D de SACRUS, el lado X del aparato debe apuntar para la parte superior de tu cabeza. Los puntos C y D deben estar en la primera cervical justo debajo del cráneo. (f 10) Acuéstese boca arriba, levante la cabeza y coloque el aparato en el piso con los puntos C y D en la primer cervical justo debajo del cráneo. (f 10.1) Los punto A y B no tocan el cráneo. Enseguida estire la nuca hacia arriba con la barbilla hacia el pecho y manteniendo esta posición baje la cabeza hasta apoyarla en la superficie. En caso de realizar todo correctamente sentirá un ligero jalón en la zona cervical (f 10.2). **Vea video en cordus.com**

También puede realizar lo mismo con piernas dobladas, al bajar la cabeza con el aparato hasta la superficie y al sentir un ligero jalón puede estirar las piernas una por una para sentir un estiramiento más fuerte, recuerde que no debe ser excesivo. Deje el aparato en esa posición durante 3 min.



2. **Adicional:** En la misma posición mueva SACRUS un poco más abajo hasta que comience a sentir con su cabeza los puntos A,B, esta es la zona de "bregma" (punto de activación del cráneo donde se encuentran el hueso frontal y el hueso parietal). Ajuste el aparato en la posición para sentir presión moderada, sin sentir mayor molestia. Mantenga esta posición durante 3 min. Si siente demasiada presión puede colocar una toalla sobre el aparato.

**Vea el vídeo explicativo en cordus.com**

### Al terminar trabajo en la zona cervical:

Se debe reactivar el tono muscular en esta zona. Retire SACRUS, doble las rodillas y ponga las manos entrelazadas detrás de su cabeza, inhale y exhale lleve su barbilla al pecho con un 20/30% de esfuerzo; manténgase en esta posición de 8 a 10 s ¡Mantenga su respiración! al terminar vuelva lentamente a la posición inicial. Repita lo mismo con piernas estiradas. (f 11)

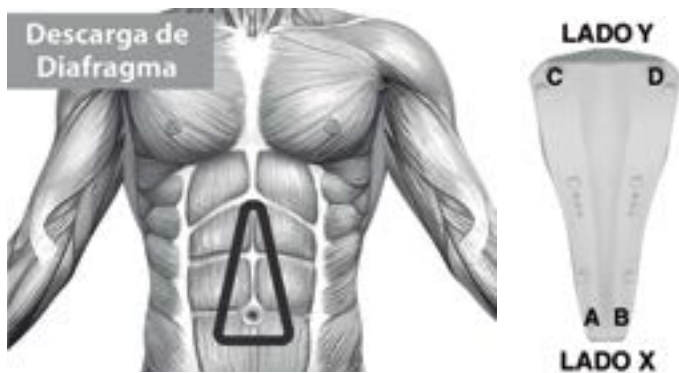


11

Sin SACRUS



## Relajación de la zona del diafragma



Para colocar SACRUS de forma adecuada en este punto es necesario ubicar primero la boca del estómago, después coloque SACRUS debajo del punto ubicado (f 12), baje poco a poco, apoyándose con sus codos hasta que llegue a sentir presión sobre la boca del estómago con los puntos A y B (f 12.1) Si tiene demasiada rigidez en el estómago no baje por completo, manténgase en la posición con la presión que soporte. Manténgase en esta posición hasta que ya no sienta molestia, después puede bajar un poco más para incrementar la presión (f 12.2), esto deberá hacerlo hasta que soporte su peso por completo.

**No es necesario lograrlo en la primer sesión.** Realice la relajación de manera moderada y placentera. Respire tranquilamente. Mantenga esta posición durante 3 o 4 min Puede toser ligeramente para ayudar a relajar el diafragma.

**Al terminar el trabajo en la zona del diafragma:** Se debe reactivar el tono muscular en esta zona y

dar más estiramiento para el diafragma. Primero inhale y estire la zona del diafragma, levante la cabeza y la cintura hacia arriba arqueando ligeramente la espalda, debe sentir estiramiento en la zona del diafragma. (f 13) Al inhalar mantenga la respiración y posición por 3 o 4 s. Evite tensar su cuello.



Exhale baje la cabeza y haga que su columna vertebral quede curvada apuntando hacia el techo. Al exhalar mantenga la posición por 3 o 4 s. (f 14) **Repita estos ejercicios 3 o 4 veces.**



**Al terminar de usar CORDUS para mayor efecto terapéutico, se recomienda evitar estar de pie, para no dar carga vertical a la columna vertebral, en caso de tener que trasladarse a otra recámara, apóyese en las paredes o muebles cercanos. También puede reposar en sillón o cama. Evite tener actividad física por las próximas dos horas.**



### Zona de la rodilla

La parte estrecha de SACRUS debe estar debajo de los ligamentos de la rótula, y su parte ancha, debajo de la espinilla. (f 15) Puede controlar la presión apoyándose con una mano sobre el piso (f 15.1)

## Corrección de zona dorsal (adicional)



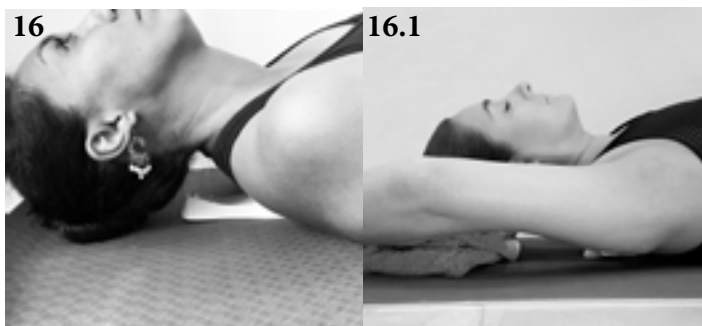
Si hay problemas en la zona dorsal (escoliosis) ponga el aparato arriba de los omóplatos de forma que los puntos "C" y "D" estén situados arriba de los omóplatos. El aparato de lado "X" arriba, "Y" abajo. (f 16)

Coloque SACRUS sobre la superficie y apoyándose con los codos baje poco a poco su cuerpo hasta encontrar la posición correcta, recuerde que SACRUS debe quedar centrado en su columna.

**En caso de tener escoliosis coloque SACRUS adecuado al eje de su columna.** (f X)

Los puntos C y D tienen que estar por encima de los omóplatos, de 4 a 5 cm debajo de la vértebra C7 (la vértebra que sobresale a la altura de los hombros). Atención los puntos A y B están al aire, no tocan la zona cervical.

**Se recomienda** usar un soporte de aprox. 3 o 4 cm de altura (toalla, almohada, libro) debajo de la cabeza. Para dar más presión puede estirar los brazos por detrás de la cabeza, debajo de ella o déjelos a los costados. (f 16.1)



Para situar SACRUS debajo de los omóplatos, flexione las piernas, levante las caderas y con sus manos coloque SACRUS con lado "Y" debajo de los omóplatos (f 17) (aprox. en la proyección de la boca del estómago), baje su cadera lentamente. (f 17.1)

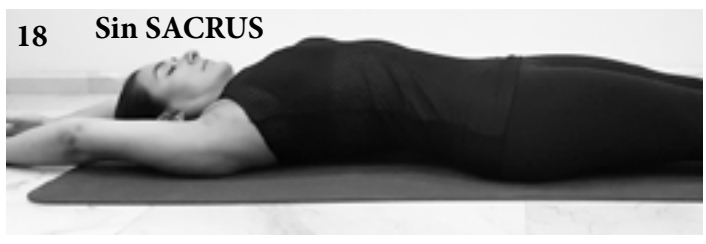
**Para suavizar el contacto coloque una toalla doblada sobre SACRUS (si es necesario).**

*Para ver video explicativo visite [cordus.com](http://cordus.com)*



### Recomendación general para zona torácica:

Al terminar el trabajo en la zona torácica, retire SACRUS. Para reactivar el tono muscular en esta zona, estire piernas y brazos por detrás de la cabeza y con un esfuerzo de 20-30% mantenga el estiramiento en todo el cuerpo por 10-15 s. ¡Mantenga su respiración!. (f 18)



### Relajación de la zona de la cadera:

Adicionalmente se puede aplicar el aparato abajo de la cadera. (prevención de artrosis/artritis) (f 19)



SACRUS se coloca al nivel de proyección de la pelvis de manera que su parte estrecha está dirigida hacia adelante y su parte ancha hacia atrás. (f 19)



### Zona del pie.

La parte ancha de SACRUS debe estar debajo del talón, y su parte estrecha, debajo del metatarso.



### Zona de omóplatos.

Puede colocar SACRUS abajo del omóplato.

**Después de las primeras sesiones:** puede sentir una pequeña molestia en una parte de la columna vertebral, mareo o picor (ligera quemazón) en la espalda, esto está asociado a la activación de la circulación sanguínea en el tejido endocrino, recuperación de la movilidad de las articulaciones y la activación de la energía de los meridianos de la espina dorsal.

Las personas con baja tensión arterial pueden llegar a sentir un ligero mareo debido a que el SACRUS disminuye un poco la presión sanguínea.

Durante o después de la sesión puede experimentar sensaciones raras como calor, frío, vibración o algo similar en su cuerpo. No se asuste, sus cadenas nerviosas se están reactivando, una o dos sesiones y desaparecerá. Se recomienda usar durante 2 o 5 sesiones SACRUS de forma suave.

## **PARA MEJORES RESULTADOS:**

- Use SACRUS según su diagnóstico. Lea las veces que sean necesarias y con atención todo el manual.
- Haga ejercicios acorde a su diagnóstico: de 5 a 10 min diarios (los puede encontrar en YouTube).
- Tome suplementos para mejorar el cartílago (consulte a su especialista).
- Elimine malos hábitos que empeoren su problema: mala postura al sentarse, deshidratación, estrés, etc.

## **COMPLEMENTAR SACRUS CON CORDUS**

En caso de contar con 2 aparatos, SACRUS y CORDUS, se recomienda realizar primero la terapia habitual de SACRUS y después seguimos con la sesión de CORDUS. También se puede aplicar un día SACRUS y otro día CORDUS.

## **No tengo dolor de espalda, ¿para qué usar SACRUS?**

No tener dolor en la espalda no significa que esté libre de problemas. El peligro de los procesos malos de la espalda es que pasan de manera silenciosa ¡Según estadísticas médicas el 70% de las personas que tienen problemas de hernias, desgaste, espasmos, etc. en la espalda no experimentan dolor y pueden vivir durante años y no darse cuenta, hasta que el malestar surge en una etapa avanzada, siendo necesario, en algunos casos, la cirugía.

Aunque la mayoría de las personas no se dan cuenta, por traumas de nacimiento, vida sedentaria, caídas en la niñez, actividad deportiva, etc, tienen el sacro y atlas (primer cervical) desviados y espasmados, mientras que el diafragma es afectado (tensado) a causa del estrés diario. Como resultado, con el tiempo se desarrollan enfermedades graves y también afecta el sistema inmunológico. Mediante descarga osteopática suave, SACRUS recupera el funcionamiento de estos centros. Además mejora su vitalidad, energía diaria y rendimiento deportivo.

Ej: Todos acostumbramos cepillar los dientes diariamente, pero no se tiene el mismo hábito para cuidar la columna vertebral, siendo que este es el sistema más importante del cuerpo. SACRUS es ese "cepillo" que necesita su columna. Al inicio se recomienda realizar 1-2 cursos para tratar los espasmos acumulados silenciosamente en su espalda, posteriormente use el aparato una o dos veces a la semana. Además SACRUS puede ser su mejor aliado anti-estrés.

## **SACRUS como detector de los problemas**

Si al usar el aparato experimenta molestia en alguna zona de columna u otra parte del cuerpo, significa que SACRUS detectó el origen de un problema. Se recomienda hacer un diagnóstico con un especialista

## **Enfermedades en órganos internos**

SACRUS es un complemento efectivo en el tratamiento de enfermedades de los órganos internos.

Cada vértebra de la columna está conectada a un órgano interno en específico. La señal del cerebro pasa hacia cierta vértebra y después llega al órgano indicado, y viceversa.

La posición incorrecta del Sacro y Atlas o tensión en la zona del diafragma pueden provocar enfermedades graves en los órganos internos. La aplicación básica de SACRUS ayuda a recuperar la motricidad y conexión de la columna, restaura el funcionamiento de las cadenas nerviosas, mejora el nivel inmunológico y flujo de energía. Puede ser buen complemento para cualquier tratamiento.

## ¿SACRUS no le ayudó? ¿No ha sentido mejoría?

Menos del 1% de nuestros clientes no logran obtener resultados. Según nuestras investigaciones esto se relaciona a:

- Incorrecto uso del aparato, consecuencia de no leer con atención el manual.
- No tener un diagnóstico correcto.
- No desinflamar previamente la zona a trabajar.
- No ser constante en sus terapias con SACRUS.
- Si no ven resultados inmediatos dejen de usar el aparato.

**Si SACRUS no le ayuda a solucionar su malestar de forma rápida puede ser porque para su diagnóstico son necesarias más sesiones.** Para otros diagnósticos como son los degenerativos, el aparato no cura el padecimiento, pero puede ayudar a detener el avance de la enfermedad, lo que también es un buen resultado. En estos casos le recomendamos no suspender el uso del aparato, sino complementarlo con otros tipos de terapias. Consulte a su médico.

El uso constante del aparato dará mejoría para su columna y el resto del organismo. Es como tener su propio masajista, quiropráctico y acupunturista en casa.

Si logró buenos resultados con SACRUS, no deje de usarlo. Relájese con SACRUS por lo menos una vez a la semana. Los malos hábitos de la vida diaria provocan la aparición de espasmos musculares causantes de un sin número de padecimientos. **Haga de SACRUS parte de su vida.**

**Para tratamiento más eficaz complemente con CORDUS.**

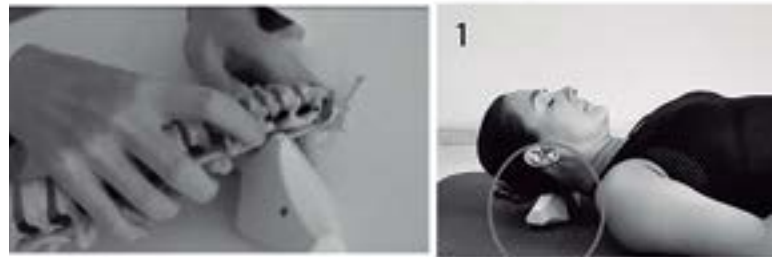
**¿Qué es CORDUS?**

CORDUS es otro producto hecho por médicos rusos, que utiliza el mismo método de AU-TO-GRAVITACIÓN utilizado para llegar a los músculos más profundos.

Es apoyo eficaz para tratar las hernias discales, escoliosis de 1º y 2º, dolor de nervio ciático entre otros.

La innovación de CORDUS es que por su diseño especial no sólo llega hasta los músculos más profundos intervertebrales, donde no llegan ni masajistas ni quiroprácticos, sino que se va acomodando entre las vértebras, separándolas ligeramente y aumentando el espacio entre cada una de ellas, lo cual ayuda a restaurar el funcionamiento de los nervios, la adecuada circulación sanguínea y nutrición de los discos intervertebrales. Como resultado los discos intervertebrales se regeneran. Este efecto es muy difícil de lograr con métodos tradicionales como quiropraxia, masajes u otras terapias. **Más de 300 testimonios en video.** Visite [cordus.com](http://cordus.com)

### ZONA CERVICAL



### ZONA DORSAL



### ZONA LUMBAR



**Visite [cordus.com](http://cordus.com)**

[cordus.com](http://cordus.com)