

*Redcord®- sveikatinimui ir  
aktyviam gyvenimo būdui*

Medicina – Aktyvus gyvenimo būdas – Sportas



## Redcord® – tinka visiems!

Redcord® yra funkcinės būklės gerinimo sprendimų lyderis rinkoje. Produktai skirti fizinio funkcionalumo gerinimui, gerai savijautai bei sportinės formos tobulinimui. Redcord priemonės sukurtos pasitelkus patirtį, žinias ir aukštą specialistų kompetenciją esminėse medicinos srityse- kaulų ir raumenų sistemos skausmo gydyme ir esant neuroraumeniniams funkcijų sutrikimams.

Nuo 1991 m. kaupiama profesionali praktinė patirtis bei mokslinių tyrimų metu sukauptos žinios leido Redcord sukurti produktus, pritaikomus trijose srityse: Medicina, Aktyvus gyvenimo būdas ir Sportas.

**Medicinai** skirtos priemonės padeda sumažinti kaulų ir raumenų sistemų bei neuroraumeninės sistemos funkcijų sutrikimų sukeliamus skausmus bei patiriamas išlaidas.

Pagrindinės naudotojų grupės:

- Sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys su pacientais, kurie kenčia nuo kaulų ir raumenų sistemos skausmų bei neuroraumeninių disfunkcijų, t.y. kineziterapeutai, chiropraktikai ir gydytojai.
- Pacientai, kenčiantys nuo kaulų ir raumenų sistemos skausmo ir neuroraumeninių disfunkcijų, t.y. pečių, kaklo ir nugaros skausmo.

**Aktyvaus gyvenimo būdo** priemonių serija, skirta kiekvienam, norinčiam palaikyti savo fizinę formą ir aukštą gyvenimo kokybę.

Pagrindinės naudotojų grupės:

- Fitneso profesionalai bei visi korekcinių pratimų bei medicinos centrai.
- Visų amžiaus grupių asmenys, norintys palaikyti aktyvų gyvenimo būdą.

**Sportui** skirtos priemonės susideda iš funkcinių ir praktinių sprendimų sportinės formos gerinimui.

Pagrindinės naudotojų grupės:

- Instruktoriai, treneriai bei sporto komandos, ieškančios sportinės formos gerinimo ir traumų prevencijos būdų
- Įvairaus lygio atletai, siekiantys maksimaliai pagerinti savo fizinę būklę bei rezultatus.

Redcord pasitelkia patikrintus metodus bei mokslines prieigas, kuria ir pateikia sprendimus, susidedančius iš kryptingų metodų, pratimų įrangos bei pasiūlymų verslui.



# Redcord® sujungia sveikatinimą ir aktyvų gyvenimo būdą

Redcord® kybojimo pratimai yra efektyvi priemonė kiekvienam, siekiančiam pagerinti savo funkcinį lygį. Redcord yra integruotas įrankis, skirtas atletams, medicinos specialistams bei pacientams reabilitacijai, funkcinio gerinimo pratimams, traumų prevencijai bei sportinės formos gerinimui.

## Skausmo palengvinimas ir pagerintas fizinis funkcionalumas



### Medicina

Neurac (NEURoraumeninė AKtyvacija) yra unikalus kaulų ir raumenų bei neuroraumeninės sistemos sutrikimų gydymo metodas. Neurac metodas įgyvendinamas atliekant pratimus ir specialias technikas su Redcord Darbine sistema.

#### Neurac padeda:

- Sumažinti skausmą
- Optimizuoti neuroraumeninę kontrolę ir raumenų koordinaciją
- Atstatyti pilną judesių amplitudę ir funkcinį judesio stereotipus

## Aktyvus gyvenimo būdas



### Aktyviam gyvenimo būdui

Redcord Active priemonės yra skirtos aktyvų gyvenimo būdą palaikantiems žmonėms. Šis metodas reikalauja didelių pastangų, tačiau visiškai nenaudojama mechaninė apkrova, raumenų aktyvacijai bei funkcijai pagerinti pasitelkiami biomechaniniai principai.

#### Redcord Active padeda:

- Apjungti lokaliųjų ir globaliųjų raumenų veiklą
- Sustiprinti kūno centrinės dalies kontrolę
- Pagerinti pusiausvyrą, lankstumą ir sustiprinti funkcinę jėgą

## Sportinės formos gerinimas



### Sportui

Redcord Sport priemonės skirtos sportinės formos gerinimui. Šiam tikslui pasiekti atliekami trijų dimensijų pratimai, užkertantys kelią traumoms ir pagerinantys sportinius pasiekimus.

#### Redcord Sport padeda:

- Sustiprinti funkcinę jėgą ir kūno centro stabilumą
- Pagerinti koordinaciją ir judesių kontrolę
- Padidinti rotacinę jėgą



## Neurac® – skausmo šalinimui ir fizinės funkcijos gerinimui

Neurac® (**NEUR**oraumeninė **AK**tyvacija) yra naujas inovatyvus gydymo metodas, papildytas standartizuotais testais. Šis metodas sukurtas remiantis gydomaisiais pratimais ir kybojimo pratimų kombinacija. Neurac metodas pagrįstas pripažintais moksliniais principais ir gali būti pritaikytas bet kurioje patirtimi paremtoje praktikoje. Metodu siekiama sustiprinti ilgalaikius kaulų ir raumenų sistemos sutrikimus turinčių pacientų neuroraumeninę kontrolę. Jis taip pat taikomas įvairių neuroraumeninių sutrikimų gydymui bei pooperacinės reabilitacijos metu.

### Neurac apibūdinimas

Neurac terapijos metu vyksta aukšto lygio neuroraumeninė stimuliacija, kuria siekiama atstatyti funkcinis judesių stereotipus.

- Optimizuojama neuroraumeninė kontrolė
- Atstatoma normali judesių amplitudė
- Sumažinamas arba pašalinamas skausmas



Neurac gydymas susideda iš keturių pagrindinių elementų:

#### 1. Kybojimo pratimai

- Uždara kinetinė grandinė (kūno svorio išlaikymo pratimai)
- Virvių ir diržų dėka sukuriamas ir kontroliuojamas nestabilumas



#### 2. Virvių vibravimas

- Rankiniu būdu reguliuojama virvių ir diržų padėtis, taip padidinant nestabilumą
- Papildoma kontroliuojama vibracija su Redcord Stimula\* priedu

#### 3. Apkrova

- Tikslus krūvio didinimas
- Palaipsniui didinamas neuroraumeninis pasipriešinimas

#### 4. Beskausmė prieiga

- Nesukeliamas skausmas
- Nepadidinamas jau esantis skausmas



Neurac terapija

\* Informacija apie Redcord Stimula priedą pateikta 10 psl.

## Neurac® - testai, skirti geriausiems rezultatams pasiekti

Neurac® testai skirti paciento raumenų sistemos veiklos ir funkcijų silpnųjų grandžių atradimui ir įvertinimui.

### Neurac testavimas

Neurac testavimo metu aptinkami skausmingi kūno judesiai, neuroraumeninės disfunkcijos ir pusiausvyros sutrikimai. Biomechaninės sistemos funkcijų sutrikimai vadinami Silpnosiomis grandimis ir yra laikomi pagrindine problemų priežastimi. Neurac terapijos metu, pasitelkiant neuroraumeninės kontrolės stimuliaciją, šios disfunkcijos koreguojamos ir atstatomi funkciniai judesių stereotipai.

Labai svarbus Neurac terapijos etapas yra Silpnųjų grandžių identifikavimas.

### Silpnoji grandis

Silpnoji grandis yra biomechaninės sistemos trūkumas, sukeliantis kaulų ir raumenų sistemų disfunkciją. Šis trūkumas gali būti susijęs su:

- Kaulų ir raiščių subsystema
- Raumenine subsystema
- Nervine subsystema
- Subsystemų interakcija

### Neurac judesių kontrolės testai

Daugiausia dėmesio skiriama giliajai stabilizavimo sistemai. Testų metu aptinkami žemo lygio izometriniai susitraukimai neutralioje zonoje.

### Neurac miofascialinių grandinių testavimas

Neurac miofascialinių grandinių testo metu įvertinama judesio kokybė ir funkcija.

Kiekvienas testas sudarytas iš 5 sudėtingumo lygių.

Lygis pereinamas kai testas atliekamas be skausmo.

Neurac testavimas (Miofascialinės grandinės)



Dubens kėlimas gulint ant nugaros



Kėlimas gulint ant šono

## Neurac® edukacinė programa

*Redcord® siūlo specialią edukacinę programą kineziterapeutams, gydytojams ir sveikatos specialistams, dirbantiems su kaulų ir raumenų sistemų sutrikimais.*

Edukacinė programa sukurta remiantis eilę metų trukusių tyrimų rezultatais, novatorišku požiūriu į gydymą ir ilgą klinikinę patirtimi.

Neurac terapijos metodas sukurtas bendradarbiaujant su medicinos ir terapijos profesionalais bei pasitelkus tarptautinį mokslininkų ir gydytojų praktikų tinklą.



Neurac kursai



Neurac metodas

### Jūsų žinios- Jūsų užtikrintumas- Neurac kursai specialistams

Vienas iš nenuginčijamų Redcord sistemos privalumų- didelis žinių bagažas. Jau daugiau kaip 20 metų Redcord kuria ir tobulina gydymo ir treniravimo technikas, rengia terapijos specialistų ir fitneso instruktorių mokymus. Visi kursai yra paremti moksliniais principais.

#### Neurac 1

- 3 dienos
- 21 kontakto valanda
- 1 diena: Neurac pristatymas
- 2 diena: Apatinė kūno dalis
- 3 diena: Viršutinė kūno dalis

#### Neurac 2

- 5 dieniniai kursai
- 7 kontakto valandos per dieną
- Rekomenduojama tvarka:
  - Nugara ir dubuo
  - Apatinės galūnės
  - Kaklas
  - Viršutinės galūnės
  - Stimula aparatas

#### Neurac 3

- 2 dienos
- 14 kontakto valandų
- Atvejo analizė
- Egzaminas
- “Sertifikuoto Neurac specialisto” kvalifikacijai įgyti



## Redcord® Darbinė terapijos sistema

*VIENINTELĖ priemonė Neurac® terapijai-  
Redcord® Darbinė terapijos sistema.*

Neribota kūno padėčių įvairovė bei  
viso kūno kybojimo galimybė- tik su  
slankiojančia kybojimo sistema.

Plati kybojimo pratimų įvairovė, Neurac testavimas  
ir gydymas lengvai ir saugiai atliekami su specialisto  
priežiūra.

### Privalumai

- Lengvai atliekamas Neurac testavimas ir terapija
- Saugus kybojimas, užtikrinant komfortą ir efektyvų skausmo valdymą
- Elastinių virvių pagalba lengvai pasiekama reikiamos biomechaninės padėties
- Greitai reguliuojamos paprastos ir elastinės virvės ir diržai
- Kybojimo pratimų sunkumo lygių įvairovė
- Pritaikoma visiems pacientams
- Judesių su virvėmis laisvė
- Lengviau atliekamos manualinės technikos



Redcord terapijos sistema yra plačiai pritaikomas  
priemonių paketas, į kurį įeina slankiojanti  
kybojimo sistema, Redcord treniruokliai,  
elastinių ir paprastų virvių bei diržų rinkinys.

Daugiau informacijos apie priemones rasite:

[www.redcord.com](http://www.redcord.com)

### Redcord pritaikymo galimybės

Neurac terapija gali būti atliekama grupėse ir individualiai namuose.



Neurac terapija su Redcord darbine sistema



Grupinė treniruotė su Redcord Treniruokliais  
(prevencinė iniciatyva kompanijoje)



Treniruotė namuose su Redcord Mini

# Aktyviam gyvenimo būdui

*Įrangos paketas aktyviam gyvenimo būdui skirtas fizinės formos gerinimui, traumų prevencijai bei bendrai gerai savijautai palaikyti*

Redcord kybojimo pratimai yra naudingi kiekvienam norinčiam pagerinti savo kasdieninę savijautą ir fizinį pajėgumą. Pratimai visame pasaulyje gydytojų ir paprastų žmonių naudojami reabilitacijai, funkcinio aktyvumo ir traumų prevencijos tikslais.

Savo klientams galite pasiūlyti būtent tai, ko jie ieško- aukštos kvalifikacijos praktikas paremtas medicininėmis žiniomis.

- Aukštos kokybės mankšta kiekvienam, nepaisant amžiaus, tikslų ar fizinės formos.
- Taupo laiką- geresni rezultatai per trumpesnę laiką!
- Lengvai pritaikomas kiekvieno naudotojo lygiui.



Redcord korekciniai pratimai- pagal biomechaninius reikalavimus.



## Jūsų žinios- Jūsų užtikrintumas- Neurac Active kursai specialistams

Redcord sukūrė unikalią kursų programą asmeniniams treneriams, pilates instruktoriams ir kitiems specialistams, dirbantiems sveikatingumo ir sporto srityse, vedantiems individualias ir grupines treniruotes. Kursų medžiaga paruošta remiantis moksliniais principais.

### „Active“ paketo pristatymas

1 diena  
7 valandos kontakto

Pagrindiniai Redcord kybojimo sistemos pratimų principai

### „Active“ pažengusiems

2 vienadieniai kursai  
7 valandos kontakto

- Korekciniai pratimai
- Pratimai naudojant kelis kybojimo taškus

### „Active Pro“

2 dienos  
14 valandų kontakto

Asmeniniai treniruočių planai  
Egzaminas „Redcord Active“ specialisto kvalifikacijai įgyti



# Sportinės formos gerinimui

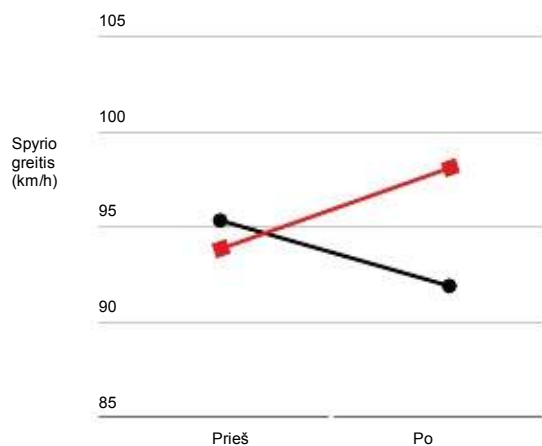
„Sport“ kursai sukurti instruktoriams, treneriams bei sporto komandoms, ieškančioms sportinės formos gerinimo ir traumų prevencijos būdų.



Redcord Sport treniruočių metu atliekami trijų dimensijų judesiai, o pasipriešinimui naudojamas kūno svoris. Pratimų metu didinama funkcinė ir rotacinė jėga, stiprinamas kūno vidurinės dalies stabilumas, koordinacija ir judesių kontrolė. Atliekami judesiai yra natūralūs ir didina sportinį pasiruošimą.

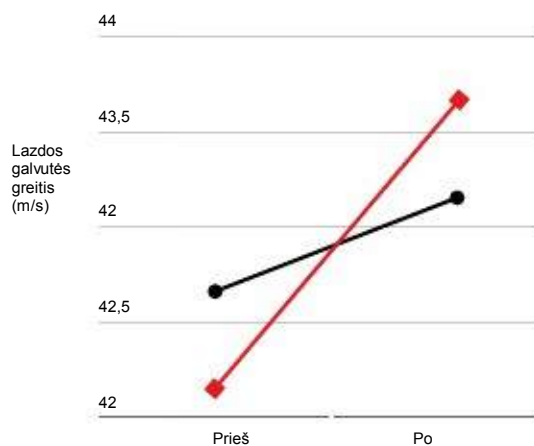
Naujausių tyrimų duomenimis, kybojimo pratimai su diržais padeda pasiekti geresnius rezultatus, nei įprastos treniruotės ir tiesiogiai įtakoja atleto sportinę formą.

Futbolininkų tyrimas | Spyrio greitis



Stray Pedersen J.J, Magnussen R, Kuffel E, Sæller S: Sling Exercise Training improves balance, kicking velocity and torso stabilization strength in elite soccer players. Medicine & Science in Sport & Exercise 38(5):S243, 2006

Golfo žaidėjų tyrimas | Lazdos galvutės greitis



Sæller S, Skaanes P.T, Kirkessola G: Effects of Sling Exercise Training on maximal clubhead velocity in junior golfers. Medicine & Science in Sports & Exercise 38(5):S266, 2006

— Redcord Sport treniruotės  
● Standartinės treniruotės



Sportinės veiklos

## Tyrimai ir tobulinimas

Neurac® yra aukšto efektyvumo kaulų ir raumenų bei neuroraumeninės sistemos sutrikimų gydymo metodas. Neurac terapijos metodas sukurtas bendradarbiaujant su medicinos ir terapijos profesionalais bei pasitelkus tarptautinį mokslininkų ir gydytojų praktikų tinklą. Mūsų Redcord® klinikoje Norvegijoje dirbantys specialistai, kartu su tarptautiniu tyrėjų tinklu visame pasaulyje nuolat dirba ir toliau tobulina Neurac terapijos metodus, siekdami padidinti klinikinius pasiekimus.

Tyrimų metu paaiškėjo, jog skausmas ir/ar pasyvumas sukelia normalių nervų sistemos neuroraumeninių judesių stereotipų pakitimus. Pakitę stereotipai suprastina kaulų ir raumenų sistemos funkciją, o tai skatina tolimesnį skausmą. Neurac atstato susilpnėjusius raumenų koordinacijos stereotipus ir taip pašalina aštrų bei lėtinį skausmą, kartu pagerinant fizinę funkciją.

### Vibracijos su Redcord Stimula

Redcord Stimula sukuria kontroliuojamas vibracijas (dažnis, naudojamas energijos kiekis, vibracijos struktūra ir laikas), kurios taikomos lokaliai uždaroje kinetinėje grandinėje. Tai daroma pasitelkiant specialias technikas ir padėtis, naudojant Redcord įrangą.



Ši įranga yra kelerius metus trukusių sistemingų bandymų, tobulinimų ir tyrimų rezultatas.

### Papildomos vibracijos efektas:

#### Propriocepcija

Vibracija stimuliuoja raumenų skaidulas, kurios yra pats svarbiausias kinestezijos mechanoreceptorius. Optimalus dažnis yra 80 – 100Hz.

### Raumenų aktyvacija

Vibracija stimuliuoja jaudrumą, tempo greitį ir motorinių vienetų sinchronizaciją. Optimalus dažnis yra 30 – 50 Hz.

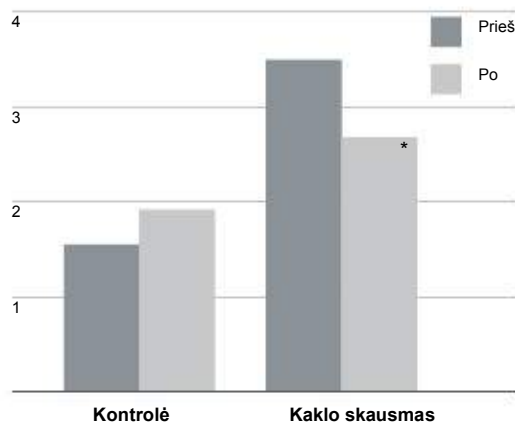
### Antagonistinis susitraukimas

Stuburo refleksais vibracija skatina didesnę antagonistinių raumenų susitraukimą.

### Skausmo sumažinimas

Vibracija naudojama kaip anestezinis įrankis. Efektas yra susijęs su centrines ir „vartų kontrolės“ mechanizmais. Optimalus dažnis yra 50 – 150 Hz.

### Tyrimai atlikti su pacientais, kenčiančiais nuo kaklo skausmo



\* statistiškai žymus jėgos stabilumo padidėjimas, pacientams esant kaklo skausmui, po vienos sesijos su Redcord Stimula vibracijos aparatu  
Išvada: moterys, kenčiančios nuo kaklo skausmo, patiria susilpnėjusį jėgos stabilumą, kylantį dėl aferentinių polychių. Vibracija, įtakoanti aferentinį judėjimą, padidina pacientų, kenčiančių nuo kaklo skausmo, jėgos stabilumą. Muceli S, Farina D, Kirkesola G, Katch F, Falla D: Trumpalaikės vibracijos poveikis sumažintam jėgos stabilumui moterims, patiriančioms kaklo skausmą. J Electromyogr Kinesiol 2010;21(2):283-90



## Redcord® Klinika- praktika geriausiems rezultatams

*Redcord® Klinika yra Neurac® metodo tyrimų ir vystymo centras, apjungiantis tarptautinį Neurac tinklą. Siekiant patobulinti Neurac metodą, nuolat tobulinamos ir standartizuojamos naujos technologijos ir procedūros.*

Redcord Klinikoje specialistai vertina kaulų ir raumenų ir neuroraumeninės sistemos sutrikimus turinčių pacientų būklę ir gydo juos naudodami Neurac metodą. Ypatingai geri rezultatai pasiekiami esant šioms būklėms:

- Nugaros apatinės dalies ir dubens skausmui
- Kaklo srities negalavimams (pvz.: sužalojimams, kaklo skausmui kartu su galvos skausmu)
- Pečių ir rankų funkcijų sutrikimams (pvz.: sutrenkimams, peties nestabilumui, tenisinko alkūnei)
- Apatinių galūnių negalavimams (pvz.: artritui ir patelofemoraliniam skausmui)

### Sisteminis gydymo rezultatų vertinimas

Kiekvienam pacientui, pagal pirmųjų trijų konsultacijų terapijos rezultatus, sukuriamas individualus gydymo planas.

Didelis dėmesys skiriamas ilgalaikėms pratimų programoms. Gydymo rezultatai yra sistemingai stebimi, naudojant patvirtintas pacientų formas. Mūsų sukaupta klinikinė patirtis perduodama per mūsų edukacines programas.

Redcord klinika siūlo paslaugas kompanijoms, kompanijų prevencinių programų vykdymui bei terapijai darbovietėje, grupėse.





# Tinka kiekvienam!



[www.redcord.com](http://www.redcord.com)

Redcord  
Medical  
Ative  
Sport\_v2  
2013

Redcord ASPb 55, NO-4920  
Staubo, Norway | Phone +47 37 05  
97 70 | [www.redcord.com](http://www.redcord.com)



**Vilniuje:**

A.Vivulskio 18  
Tel.: 8 52195921

**Kaune:**

Puodžių 2/Birštono 12  
Tel.: 8 37 229308

**Klaipėdoje:**

S.Daukanto 2  
Tel.: 8 650 94699