

# KRIŽVITAL

pripomoček za boljše počutje

## Navodilo za uporabo in opozorila

KRIŽVITAL je učinkovit pripomoček za boljše počutje, izboljšanje gibljivosti hrbtenice in križa, ter večjo produktivnost pri delu (še posebej na delovnih mestih, kjer je potrebno veliko sedeti).

KRIŽVITAL vsebuje video posnetke vaj, ki so namenjene izboljšanju energijske pretočnosti celotne hrbtenice. Vaje so razvrščene po vrsti od najlažje do najtežje.

1. Pingvin – Ta vaja je namenjena povečanju energijske pretočnosti v predelu ramenskega obroča. Priporočljiva je za vse, ki veliko delajo za računalnikom. Z redno uporabo tehnike lahko zmanjšamo bolečine v vratu in ramenih, hkrati pa vaja pozitivno vpliva na koncentracijo in umske sposobnosti, saj izboljšuje pretok energije v glavo.
2. Žerjav – Ta vaja je namenjena izboljšanju gibljivosti celotne hrbtenice. Pri vaji je potrebno paziti, da se giblje celotna hrbtenica.
3. Orel – Ta vaja je namenjena izboljšanju gibljivosti ramen. Hkrati z vrtenjem ramen gibljemo tudi hrbtenico, še posebej v predelu križa.
4. Jackson – Ta vaja je namenjena izboljšanju vitalnosti celotnega telesa in gibljivost v predelu križa. Z vrtenjem medenice stimuliramo energijski center telesa (Dantian) in na ta način dvigujemo energijsko kapaciteto celotnega telesa. Vaja je zelo učinkovita tudi pri težavah s prostato in uhajanju urina ter povečuje spolno moč.
5. Energijski počepi – Ta vaja je namenjena izboljšanju gibljivosti celotne hrbtenice, hkrati pa pomaga tudi pri stimulaciji celotnega živčnega sistema. Pri izvajanju vaje je pomembno, da medenico potiskamo ves čas naprej.
6. Mačka – Ta vaja je namenjena pretegotvanju celotne hrbtenice, še posebej pa medenice. Krepi mišice medeničnega dna in izboljšuje vitalnost.
7. Pes – Ta vaja je najzahtevnejša, hkrati pa tudi zelo učinkovita za raztegotvanje celotnega telesa (ki je še posebej pomembno za ljudi, ki veliko sedijo).

Priporočljivo je, da vsak dan delamo kakšno vajo, po možnosti zjutraj, opoldne in zvečer. Vaje imajo največji učinek, če jih delamo konstantno večkrat na dan v daljšem časovnem obdobju (npr. vsaj 100 dni). Pomembno je, da pri vadbi čim bolj spustite misli, saj se na ta način umirja in regenerira naš um.

Opozorilo: Križvital ni nadomestilo za medicinsko zdravljenje, zato pred uporabo priporočamo posvet z osebnim zdravnikom.

Avtor: dr. Franc Gider, Kamera: Astrid Gider, Produkcija: [www.bizinaizi.si](http://www.bizinaizi.si)