

ZDRAVÁ ZÁDA

**Skupinové cvičení SM systém pod vedením fyzioterapeutky
v KVC Vincent - Vinoř**

**Kurz: pondělí 20:00 - 21:00 hod
první lekce 19. 9. 2016**

Metoda "SM systém" neboli "Stabilizační a Mobilizační" se opírá o 30let postupného vývoje a 25 let klinických zkušeností s tímto cvičením u pacientů s bolestmi páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, u pacientů s akutním výhřezem ploténky, u skolióz, vadného držení těla a při problémech s velkými klouby.

Cvičení se skládá ze sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smíška, které pomáhají správně aktivovat spirální svalové řetězce a tím umožňují protahovat páteř směrem vzhůru. Díky špatným návykům (sedavé zaměstnání, práce na PC, zátěžový sport) máme spirální a vertikální svalové zřetězení ochablé a zároveň velmi přetěžované, a to poté způsobuje stlačování obratlů k sobě, namáhání meziobratlových plotének a následnou bolest. Tímto cvičením zajistíme dostatečný prostor pro léčbu a regeneraci páteře a vyrovnáme svalové dysbalance.

Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie, muže, ženy, těhotné, děti od cca 5 let.

Cena kurzu 1 200 Kč/ 60 min/ 10 lekcí

Lana a ostatní pomůcky budou k zapůjčení. V těchto lekcích budeme cvičit nejen tuto metodiku, ale i další zdravotní cvičení... např. metodu L. Mojžíšové, Akrální koaktivační terapii a další...

Kontakt: Gabriela Válková, tel.: 724 312 755, email: valgab@post.cz

Nutné se přihlásit předem, kapacita kurzu omezena!