

ZDRAVÁ ZÁDA **!DOPOLEDNE!**

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

KURZ: ÚTERÝ 10:00 - 11:00 hod
první lekce 24.10.2017

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 1200 Kč/ 60 min/ 10 lekcí /NUTNÉ SE PŘIHLÁSIT PŘEDEM!

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

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

