

Cvičení SM Systém MUDr. Richarda Smiška

Kurz pro mírně pokročilé

ZAČÍNÁME VE STŘEDU – 20. září 2017 od 17:00

Kurz je určen všem, kteří s námi absolvovali kurz pro začátečníky v Salmovské, ale i ostatním, kteří již ovládají základní cviky, chtějí pravidelně cvičit a zdokonalovat se.

Cvičíme v tělocvičně Gymnázia Na Vítězné pláni 1160/1, Praha 4, metro C – Vyšehrad.

Vezměte si s sebou sportovní oblečení, pohodlné ponožky a **dobrou náladu** 😊
Lana k zapůjčení na místě nebo možnost hromadného zakoupení v průběhu kurzu.

Kurz vedou Mgr. Bc. Martina Lorencová a Bc. Gabriela Trávníčková

Cena 1 500 Kč (nebo 2 100 bodů) **za 12 lekcí.** | Kapacita kurzu je 10 osob. *

12 lekcí, 20.9.–6.12., vždy ve středu od 17:00

Co je SM systém? Cvičení se speciálním závěsným lanem, které se skládá ze sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smiška. Cviky pomáhají správně aktivovat spirální svalové řetězce, které máme často ochablé, čímž umožňují protahovat páteř směrem vzhůru a zajistí tak ploténkám mezi obratli dostatečný prostor pro léčbu a regeneraci. Zároveň ulevíme řetězcům vertikálním, které bývají spíše přetížené, což vede ke stlačování obratlů a tím jsou namáhány meziobratlové ploténky.

K čemu slouží SM systém?

- odstranění bolesti zad a jejich prevence
- prevence a léčba poruch velkých kloubů
- aktivace a podpora nožní klenby
- napravování skoliosy páteře
- napravování výhřezu meziobratlové ploténky
- podpora správného držení těla
- modelace a aktivace nožní klenby
- prevence vzniku onemocnění páteře a celého pohybového aparátu
- přirozené tvarování postavy
- vyrovnávání svalových dysbalancí



* Kurz se otevře v případě naplnění kapacity a je určen pouze pro členy VŠTJ Medicina Praha. Více informací, zřízení členství, přihláška do kurzu na recepci Rekondičního centra Salmovská.



VŠTJ MEDICINA PRAHA
pohyb je lék na všechny nemoci



224 965 721 | 777 715 622

www.vstj.cz