

Cvičení **SM Systém** MUDr. Richarda Smíška

Kurz pro začátečníky

ZAČÍNÁME VE ČTVRTEK – 21. září 2017 od 16:00

Cvičíme v posilovně Rekondičního centra Salmovská.

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

Kurz vede Mgr. Bc. Martina Lorencová

Cena 1 800 Kč (nebo 2 520 bodů) **za 12 lekcí.** | Kapacita kurzu jsou 4 osoby. *

12 lekcí, 21.9.–14.12., vždy ve čtvrtek od 16:00

Co je SM systém? Cvičení se speciálním závěsným lanem, které se skládá ze sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smíška. 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

www.vstj.cz
☎ 224 965 721 | 777 715 622