

SM Systém MUDr. Richarda Smiška

Kurzy pro začátečníky

Kdy začínáme? LEDEN 2017

1. kurz: 11. 1. – 29. 3. 2017, STŘEDY 17:00 – 17:55, Bc. Gabriela Trávníčková

2. kurz: 13. 1. – 31. 3. 2017, PÁTKY 8:00 – 8:55, Mgr. Bc. Martina Dyrková

Kde? posilovna rekondičního centra Salmovská

Co potřebuji? sportovní oblečení, pohodlné ponožky a DOBROU NÁLADU ☺, lana k zapůjčení na místě.

Cena: 1 800 Kč (nebo 2 520 bodů) / 12 lekcí

Kapacita kurzu: 4 osoby. Kurzy se otevřou v případě naplnění kapacity a jsou určeny pouze pro členy VŠTJ Medicina Praha.

Více informací, zřízení členství a přihláška do kurzu na recepci rekondičního centra, Salmovská 5, tel.: 777 715 622, www.vstj.cz.

Co SM systém je?

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 (kyčelní, kolenní, ramenní)
- ✓ 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
- ✓ zvýšení výkonu při sportu

