

Rehabilitační cvičení SM systém

„nejlepší prevence, léčba a regenerace páteře a pohybového aparátu“

Dobře provedený cvik zaměstná svaly od plosky nohy až po prsty rukou. Je to tedy celotělové cvičení.

S – stabilní, tedy pevná M – mobilní, tedy pohyblivá páteř

Cvičíme se speciálním elastickým lanem (bude zapůjčeno), které umožňuje rozsáhlý pohyb končetin proti malé, postupně rostoucí síle, jež aktivuje „stabilizační svalové spirály“. Cvičení s elastickým lanem nám umožňuje posílit i protáhnout všechny důležité svaly těla. Naučíte se 12 základních cviků, které můžete cvičit v pohodlí svého domova.

PRO KOHO SE HODÍ? – děti, ženy, muži, senioři, těhotné, sportovce – pro ty, kteří trpí bolestmi páteře (bederní, hrudní a krční), nebo chtějí těmto poruchám předejít- (lordóza, kyfóza, skolióza, vyhrželé ploténky, ploché nohy, vadné držení těla)

První kurz v termínu

21. 9. - 30. 11. 2023

každý ČTVRTEK

od 18.30 h Obecní úřad

sál Kolová



Můžete si vyzkoušet - předváděcí hodina ve čtvrtek 14. 9. 2023 v 18.30 zdarma.

Další cvičení bude probíhat v 10-ti hodinovém kurzu, na který je nutné se objednat. Naučíte se zde 12 základních cviků, které můžete cvičit doma.

Individuální přístup, omezený počet míst – 8. Cena kurzu 1000 Kč.

Těší se na vás *Martina*

Bližší informace a rezervace : 724 928 509