

Erika Havlasová (Řepová)

terapeut

SM systém – stabilizace a mobilizace páteře

mobil: 724 662 747

email: erika.havlasova@seznam.cz

web: www.havlasova.cz



POZVÁNKA NA KURZ:

Rehabilitační metoda SM systém – funkční Stabilizace a Mobilizace páteře

(absolventi kurzu získají dva certifikáty, opravňující používat techniku SM systém v praxi)

Termín: **18. - 19. září, 2010** (sobota-neděle)
Místo konání: **Horský hotel Jeleňovská** (parkování u hotelu)
Doba trvání (so/ne): **9.00 - 16.00 (příjezd v pátek večer)**

Cena kurzu za oba dny je 3000.-Kč + ubytovací služby v případě zájmu

Další podrobnosti najdete na www.havlasova.cz

SM systém: www.smsystem.cz

Horský hotel Jelenovská: www.jelenovska.cz

Kapacita kurzu je omezená, proto svoji účast ZÁVAZNĚ potvrďte nejpozději do 12.9.2010 na mail: erika.havlasova@seznam.cz

Cvičí se pomocí speciálního elastického lana s úchopy (možnost využití jednotlivě s klienty nebo ve skupině)

CÍL cvičení: dosažení optimálně koordinované a stabilizované chůze, běhu a práce

Osnova – Kurz 1 a 2

- pohyb, koordinace pohybu (řízení), svalový aparát, vliv na páteř a klouby
- stabilizace pohybu svalovými řetězci
- hlavní svalové řetězce a jejich účinky na páteř
- výuka základní koordinace pohybu – rozbor vybraných cviků
- cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla
- cviky pro rozvoj rovnováhy, nácvik optimální stabilizace stojné nohy při chůzi
- hlavní principy cvičení SMS
- stabilizace klidu a pohybu
- základní příčiny bolesti páteře v bederní a šíjové oblasti
- korekce a opakování jednotlivých cviků
- ukázka správné chůze pomocí Nordic walking v praxi

Vezměte si s sebou: elastické lano s úchopy (možnost koupě na místě před zahájením kurzu), sportovní oblečení (nejlépe elastické), přezůvky ...a dobrou náladu!

INFO:

SMS je metoda, která integruje: posilování, protahování a nácvik koordinace správného pohybu. Rozvíjí cit pro rovnováhu a vyrovnané držení těla, rozvíjí schopnosti řídit volný pohyb a fixuje optimální pohybové vzorce. Metoda exaktně anatomicky definuje svalová zřetězení, se kterými pracuje. Dává přesně definovanou koordinační souhru, za které se zákonitě opakuje pozitivní vliv na páteř – centrace (vyrovnaní do střední osy) – trakce (protažení směrem vzhůru). Léčebná metoda je klinicky používána 25 let.

Metoda SMS přináší možnost rychleji a efektivněji léčit onemocnění páteře. U řady chronických poruch páteře, které nebyly předchozí terapií ovlivněny, dává možnost efektivní léčby. SMS je zároveň účinná prevence degenerace páteře v denním životě i sportu.

mediální partner

VALASKA^{radio}