



## **Erika Havlasová**

terapeut

SM systém – stabilizace a mobilizace páteře

103 00 Praha 10, Kolovraty

mobil 724 662 747

email: [erika.havlasova@seznam.cz](mailto:erika.havlasova@seznam.cz)

[www.havlasova.cz](http://www.havlasova.cz)

### **Rehabilitační metoda SM systém – funkční Stabilizace a Mobilizace páteře**

SMS je metoda, která integruje posilování, protahování a nácvik koordinace správného pohybu. Metoda rozvíjí cit pro rovnováhu a vyrovnané držení těla, schopnosti řídit volný pohyb a fixuje optimální pohybové vzorce. Dále exaktně anatomicky definuje svalová zřetězení, se kterými pracuje. Léčebná metoda je klinicky používána více než 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 ve sportu.

**Osnova – Kurz 1 a 2** Na základě absolvování dvoudenního kurzu budou vydány dva certifikáty, které opravňují používat techniku SM systém v praxi.

- 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

**Cílem cvičení je dosáhnout optimálně koordinované a stabilizované chůze, běhu a práce.**

**Veďte si s sebou:** lana (možnost koupě 1ks 500,-Kč), sportovní oblečení - nejlépe elastické, přezůvky, pití ...a dobrou náladu!

**Cena dvoudenního kurzu je 3000.-Kč**

**Kurz je pro max. 10 osob. Účast ZÁVAZNĚ potvrďte na [erika.havlasova@seznam.cz](mailto:erika.havlasova@seznam.cz)**

**Platba:** převodem na č. účtu 1586614003/0800, spec. symbol=vaše rodné číslo.

Je možná i platba hotově – na místě před zahájením kurzu.

Termín konání kurzu: **11. - 12. září, 2010 (sobota-neděle)**

Čas výuky: **denně od 9.00 do 16.00**

Adresa konání kurzu: **SŠ, Vítkova ulice 12, Praha 8 Karlín (viz [www.mapy.cz](http://www.mapy.cz))**

#### **Doprava:**

- autem: možnost parkování u školy
- MHD: tramvaj č. 24, 8 - výstupní stanice Karlínské nám. a odtud cca 5 minut pěšky  
**nebo metrem – výstupní stanice Florenc, cca 10 minut pěšky**

**Stravování:** v blízkosti školy je dostatek možností k občerstvení, k dispozici je i kuchyňka ve škole - a nebo jídlo s sebou!