

## Kurzy pro rodiče s dětmi Stabilní a Mobilní páteř - SM systém

### **SM-systém odstraňuje místní i celkové příčiny bolestí zad a kloubů!!**

Kurzy jsou určeny pro rodiče s dětmi. Vhodné pro děti s diagnostikovanou **idiopatickou skoliózou**, svalovou dysbalancí v pletenci ramenním, hyperkyfózou, krční a bederní hyperlordózou.

Cvičení je vhodnou kompenzací přirozeného pohybu po dlouhém sezení ve škole, což přispívá ke vzniku výše zmíněných svalových dysbalancí, což je považováno za poruchu spirální stabilizace.

Principem cvičení je obnova spirální stabilizace, která je chápána jako přirozená stabilizace pro pohyb člověka a byla narušena z důvodu nedostatku pohybu, nebo naopak při sportu jednostrannou zátěží. Spirální stabilizace vytváří trakční sílu, centruje páteř, podporuje segmentově rozložený pohyb, odlehčuje tlak na klouby.

Cvičení s elastickým lanem se naučí cvičit i rodiče, tak aby sami na sobě poznali účinky cvičení a precizně zvládli provedení cviků, nutné pro správné cvičení u dětí. Rodiče se navíc naučí dopomoc pro cvičení doma.

KURZY jsou vedeny formou uzavřených kurzů s max. počtem 10 lidí, tedy 5ti dvojic, s počtem 10-ti lekcí. Každému se dostane individuálního přístupu, ve smyslu přesného zvládnutí techniky/ rozsah pohybu, rychlost, dávkování/. Na konci úvodního kurzu zvládnete krátkou sestavu, která procvičí a protáhne svaly celého těla. Důležité je ovšem Váš aktivní přístup a každodenní cvičení doma!

V rámci Kurzu si můžete přiojednat také masáže.

Cena Kurzu 1 800,- Kč pro 2 osoby (rodič a dítě)

V případě zájmu je možno domluvit i individuální cvičení s podrobnou diagnostikou pohybového aparátu.

**Informace o termínech: Mgr. Jitka Straková, [mob.tel. 602 315 616](tel:602315616), [info@pohybazdravi.cz](mailto:info@pohybazdravi.cz), [www.pohybazdravi.cz](http://www.pohybazdravi.cz)**



