



SM SYSTEM PRE BOLEŠŤ CHRBTIA

TRÁPI VÁS BOLEŠŤ CHRBTIA?

Väčšinu týchto bolestí spôsobuje nerovnováha svalov zapríčinená predovšetkým nesprávnym držaním tela. Metóda SM systém je založená na prirodzenom stereotypy chôdze, aby každého človeka naučila správne a koordinované pohybu v každodennej bežnej činnosti.

AKO SA CVIČÍ SM SYSTÉM?

Ide o komplexný liečebný telocvik, zameraný na pohybový aparát človeka, predovšetkým chrbticu. Základná zostava sa skladá z 11 cvikov pomocou elastického lana, balančnej podložky a 2 palíc pre správny nácvik chôdze. Cvičenia stabilizujú telo, a zároveň vytvárajú pohyb - mobilitu.

Správne a pravidelné cvičenie SM systému navracia človeku schopnosť špirálovej stabilizácie tela pri pohybe, rovnováhu v svaloch a správne držanie tela.



PRE KOHO JE SM SYSTÉM URČENÝ?

Cvičenie metódou SM systém je účinná pomoc pre vrcholových športovcov a pre ľudí, ktorí trpia:

- » akútnymi bolesťami chrbta
- » skoliózou, spinálnou stenózou – vážnejšie diagnózy
- » problémami s chrbticou
- » poruchami držania tela
- » stuhnutým svalstvom krku
- » bolesťou v oblasti lopatiek
- » ochabovaním svalstva chrbta
- » plochými nohami



CENNÍK

Cena individuálneho cvičenia

vlastné lano a podložka **5 EUR**, požičané lano a podložka **7 EUR**

Cena skupinového cvičenia - max. 3 osoby

vlastné lano a podložka **2,50 EUR**, požičané lano a podložka **5 EUR**

Dĺžka cvičenia je **30 min.**

BLIŽŠIE INFORMÁCIE A MOŽNOSŤ OBJEDNAŤ SA

SVLZ Fyziatria, prízemie (oproti výťahom)

Nemocnice s poliklinikou Trebišov, a. s.

SNP 1079/76, 075 01 Trebišov

 **056/666 0 774**

 **iveta.pejova@svetzdravia.com**

www.svetzdravia.com

facebook.com/NemocniceSvetzdravia



SVET ZDRAVIA | Trebišov