



# 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](http://www.svetzdravia.com)

[facebook.com/NemocniceSvetzdravia](https://facebook.com/NemocniceSvetzdravia)



SVET ZDRAVIA | Trebišov