



SM SYSTÉM

Autorom metódy je MUDr. Smišek, český lekár, ktorý sa venuje problematike chrbtice a svalov chrbta viac ako 30 rokov.

Čo je SM SYSTÉM?

Je stabilizačný a mobilizačný systém cvikov na systematickú starostlivosť o pohybový aparát s dôrazom na chrbticu a posilňovanie svalstva. Má pozitívny účinok na dýchací, tráviaci, srdcovo-cievny a imunitný systém.

12 základných cvikov (a ich ďalšie úpravy) so špeciálnym elastickým lanom, ktoré urdžuje odpor a aktivuje svaly.

Ako funguje SM SYSTÉM?

Cvičením sa aktivujú špirálové svalové reťazce, dochádza k naťahovaniu a vyrovnávaniu tela smerom nahor, čím dochádza k rozšíreniu v oblasti medzistavcových platničiek, znižuje sa tlak a uvoľňujú blokády.

Na čo je SM SYSTÉM zameraný?

- bolesti chrbta a hlavy
- vychýlenia chrbtice do strán
- rehabilitácia pri vyskočenej platničke
- stuhnuté svalstvo krku
- bolesť v oblasti lopatiek
- ochabnutý svalový korzet (sedavé zamestnanie)
- bolesti kĺbov
- problémy plochých nôh a klenby nohy



Pre koho je SM SYSTÉM určený?

Pre všetky vekové skupiny (deti, dospelí, seniori), pre mužov aj ženy

Svoje uplatnenie má aj v rámci športovej rehalitácie.

Ako prevencia bolestí chrbtice spôsobených sedavým spôsobom života, zlými návykmi pri držaní tela a chôdzi.