



**UNIVERZITA  
TŘETÍHO VĚKU**

Masarykova univerzita

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

[www.u3v.muni.cz](http://www.u3v.muni.cz), mail: [u3v@rect.muni.cz](mailto:u3v@rect.muni.cz), tel.: 549 49 8141

Úřední hodiny: Po, St: 9.00 – 11.00, Út, Čt: 13.00 – 15.00 hodin

Vážení přátelé,  
nad rámec základního programu U3V, ve spolupráci s Fakultou sportovních studií MU, Vám nabízíme kurz:

## **SM – systém**

**Počet účastníků:** maximálně 18 osob v každé skupině

**Lektorky:** Mgr. Alexandra Malá, Mgr. Miloslava Urbanovská

**Termíny:** **3. 3. – 26. 5. 2017** vždy v pátek, celkem **12 lekcí**

*kurz se nekoná 14. 4. z důvodu státního svátku*

**Čas:** **10:00 – 11:00 hod. – začátečníci**

**11:00 – 12:00 hod. – pokročilí**

**Místo konání:** malá tělocvična Pod Hradem

**Cena:** 60,- Kč/lekce

**Platba:** **720,- Kč** (březen – květen 2017)

**Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2016/2017.**

### **Náplň kurzu:**

Originální metoda SM-systém (funkční Stabilizace a Mobilizace páteře) MUDr. Richarda Smiška, odborníka pro myoskeletální medicínu, se věnuje cvičení pro léčbu a regeneraci páteře s elastickým lanem. Cvičení podle SM systému napomáhá k vytvoření návyku ke správnému držení těla, odstraňování svalových dysbalancí a posilování ochablých svalů. Cviky tohoto systému napomáhají rovnoměrnému zatížení, ale také uvolnění svalů podílejících se na podpoře páteře. Umožňuje kvalitní uvolnění zatěžovaných svalů a tím zkrácení doby jejich regenerace. Trvalé svalové napětí, které je typické pro dnešní způsob života, je často vyvolávané špatným a převážně dlouhou dobu trvajícím sezením nebo stáním. Vzhledem k tomu, že se jedná o cvičení v relativně velmi pomalém tempu se zvláštním elastickým lanem, je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie.

V případě zájmu se přihlaste **prostřednictvím elektronické přihlášky!** Odkaz na elektronickou přihlášku je umístěn níže.

**Kurzovné je nutno uhradit v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu.**

**[Elektronická přihláška do kurzu SM – systém – začátečníci](#)**

**[10:00 – 11:00 hod.](#)**

**[Elektronická přihláška do kurzu SM – systém – pokročilí](#)**

**[11:00 – 12:00 hod.](#)**

Ing. Bc. Hašková Barbora, v. r.  
manažerka pro koordinaci ČŽV

Mgr. Alexandra Malá, v. r.  
garant kurzu