

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

SM – systém – pokročilí

Počet účastníků: maximálně 18 osob

Lektorky: Mgr. Alexandra Malá, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

Termíny: 1. 3. – 31. 5. 2019 vždy v pátek, celkem 13 lekcí
kurz se nekoná 19. 4. 2019 z důvodu státního svátku

Čas: 10:00 – 11:00 hod.

Místo konání: malá tělocvična Pod Hradem

Cena: 60,- Kč/lekce

Platba: 780,- Kč (březen – květen 2019)

Náplň kurzu: Originální metoda SM-systém (funkční Stabilizace a Mobilizace páteře) MUDr. Richarda Smíška, 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.

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2018/2019.

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

Kurzovné je nutno uhradit minimálně týden před zahájením kurzu.

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