



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 hod.

Vážení přátelé,

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

## **SM – systém – začátečníci**

**Počet účastníků:** maximálně 18 osob

**Lektorka:** Mgr. Miloslava Urbanovská

**Termíny:** **23. 10. 2018 – 26. 2. 2019** vždy v úterý, celkem 16 lekcí  
*kurz poběží od 23. 10. do 11. 12. 2018 a následně od 8. 1. do 25. 2. 2019*  
*kurz se nekoná 18., 25. a 31. 12. 2018 a 1. 1. 2019*

**Čas:** **15:00 – 16:00 hod.**

**Místo konání:** malá tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d

**Cena:** 60,- Kč/lekce

**Platba:** **960,- Kč** (říjen 2018 – únor 2019)

### **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.

**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 – začátečníci](#)**

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

Mgr. Miloslava Urbanovská, v. r.  
garant kurzu