



MASARYKOVA UNIVERZITA
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

SM - systém

Počet účastníků: maximálně 18 osob
Lektoři: Mgr. Zora Svobodová, Ph.D., Mgr. Ivo Struhár
Termíny: 8. 2. – 17. 5. 2013, vždy v pátek 11:00 – 12:00 hod.
Místo konání: Malá tělocvična Pod Hradem
Cena: 900,- Kč

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.

Zájemci se mohou přihlásit v kanceláři Univerzity třetího věku MU, Komenského nám. 2, 2. patro, dveře č. 217. Kurzovné je nutno zaplatit před zahájením kurzu.

Úřední hodiny jsou Po, St: 9:00 – 11:00, Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.

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

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D., v. r.
odborný garant kurzu