



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

www.u3v.muni.cz, **mail:** 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 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:	27. 9. – 20. 12. 2013 , vždy v pátek
Čas:	10:00 – 11:00 hod. – 1. skupina 11:00 – 12:00 hod. – 2. skupina
Místo konání:	Malá tělocvična Pod Hradem
Cena:	60,- Kč / lekce
Platba:	780,- Kč

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.

Zájemci se mohou přihlásit v kanceláři Univerzity třetího věku MU, Komenského nám. 2, 2. patro, dveře č. 263. Kurzovné je nutno zaplatit před zahájením kurzu.

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

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