



## 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. Alexandra Malá  
**Termíny:** **24. 10. 2014 – 27. 2. 2015**, vždy v **pátek**  
*(kurz poběží od 24.10. do 12.12.2014 a následně od 9.1. do 27.2.2015, 19.12.2014 a 2.1.2015 se cvičení z důvodu prázdnin nekoná)*
- Čas:** **10:00 – 11:00 hod.** – začátečníci  
**11:00 – 12:00 hod.** – pokročilí
- Místo konání:** Malá tělocvična Pod Hradem  
**Cena:** 60,- Kč / lekce  
**Platba:** **960,- Kč** (říjen 2014 – únor 2015)

**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 **osobně** v kanceláři Univerzity třetího věku MU (Komenského nám. 2, 2. patro, dveře č. 262 a 263), případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (*kontakty uvedeny v hlavičce nabídky*). Kurzovné je nutno uhradit **v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu**.

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

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

