

SM systém využívá cvičení s pružným lanem. Elastické lano zde funguje jako „prodloužení svalových vláken“. Nejjednodušší harmonická sestava cviků, která procvičí všechny důležité svaly, má 11 cviků. Sestava 11- ti cviků může sloužit k regeneraci páteře a dalších kloubů (kyčel, koleno, kotník, rameno) po každodenní práci.



PRO KOHO JE CVIČENÍ VHODNÉ?

- pro lidi se sedavým zaměstnáním – kompenzace jednostranného přetížení
- pro aktivní i příležitostné sportovce – kompenzační trénink
- pro lidi s bolestmi zad, hlavy a kloubů
- při skolioze páteře
- při výhřezu meziobratlového disku
- při problémech s plochou nohou a vbočeným palcem (hallux valgus)
- při migrénách

KDY? Každý čtvrtek od 14:45 – 15:45 hod.

KDE? ORLOVNA VIZOVICE

CENA: 1 lekce 100kč, Vždy platba 10 lekcí dopředu při první návštěvě nutno zaplatit. Celková cena 900kč poslední hodina ZDARMA.

KURZ veden 2 školenými fyzioterapeuty.

V případě nezaplnění minimálním počtem osob (12osob), bude poplatek vrácen v plné výši.

Volejte na 577 005 814.

Těšíme se na Vás!



**Nemocnice Milosrdných bratří, Vizovice - Zlínská 467, 763 12
(ambulantní rehabilitace)**