

Pozvání na aktivní seminář

ZDRAVÁ ZÁDA

PREVENCE A LÉČBA BOLESTI ZAD

SPIRÁLNÍ STABILIZACE

PÁTEŘE

(dříve SM–Systém) je originální cvičební metoda zaměřená na léčbu poruch páteře a prevenci vznikajících dysbalancí. Léčba skoliózy – léčba výhřezu meziobratlové ploténky – léčba po operaci páteře.



Jemné cvičení s gumovým lanem nás učí správnému protahování, posilování a nácviku koordinace pohybu. Rozvíjí cit pro rovnováhu a vyrovnané držení těla, fixuje optimální pohybové vzorce a **zbavuje nás bolesti zad**. Metoda využívá spirální svalová řetězání, jejichž aktivací dochází k odlehčení páteře a kloubů, vyrovnává páteř a protahuje ji směrem vzhůru. Více na www.spiralstabilization.com

Lektorka: PaedDr. Miroslava Šafandová

Místo: Kulturní dům - kino Krásná Lípa

Termín, čas: neděle - **13. listopadu**, 9:50 – 15:00 (s přestávkou na oběd, doporučujeme s sebou lehký oběd)

Cena: 650,- Pomůcky na cvičení jsou zajištěny.

Prosím přihlášky na tel.: 775 067 515 nebo e-mail: xosvaldo@centrum.cz

Počet míst je omezený!

Na viděnou a na zdravá záda se těší Mariana Krásnolipská