

Kurzy SM systému cvičenia MUDr. R. Smíška - **váš pohyb bez bolesti**

Naučíme vás SPS cvičenia (predtým SMsystém) MUDr. R. Smíška,

SPS-systém je súbor jednoduchých a účinných cvikov založených na aktivácii svalových špirál. Tie sťahujú obvod tela, vyrovnávajú chrbticu do strednej línie a vytvárajú silu nahor, ktorá chrbticu natáhuje. Tým sa uvoľňujú blokády chrbtice, zvyšujú sa medzistavcové platničky a rovnomerným rozložením pohybu sa predchádza zvýšenému opotrebeniu veľkých kĺbov (bedrový, kolenný a ramenný, kĺby nohy a nožná klenba).

Diagnózy pre ktoré je SM systém cvičenie vhodné :

Kyfóza a lordóza, Skolióza, Ochorenia krčných medzistavcových platničiek (myelopatia, radikulopatia a iné), Spondylolýza, Spondylolistéza, Iné spondylopatie, Ochorenia lumbálnych a iných medzistavcových platničiek s myelopatiou, radikulopatiou, Schmorlove uzly, Ischias, **Artróza, plochá noha, vnútorné poruchy kolenného kĺbu, osteoporóza bez patologickej fraktúry, poruchy chôdze, bolesti hlavy, závrat', migrény a iné bolesti hlavy, Iné**

KDE : KC LOZORNO

KEDY : 11.4.2015
25.4.2015
16.5.2015
23.5.2015
30.5.2015

ZAČIATOK vždy : od 9,00 hod. do 12,00 hod.

POČET ÚČASTNÍKOV : min. 3 osoby – maximálne 6 osôb

CENA : pri platbe viac ako 7 dní pred termínom : 45,- € (dôchodcovia 36,- €)
pri platbe menej ako 7 dní pred termínom : 59,- € (dôchodcovia 47,- €)

ZĽAVA: dôchodcovia 20%, deti (v sprievode rodiča) do 18 rokov – zľava 50% (rodič –plná suma)

PLATBA : č.ú. 262 0024 248 / 1100 Tatra banka a.s.

IBAN SK32 1100 0000 0026 2002 4248, VS : dátum bez bodiek, do správy : meno a priezvisko

PRIHLASOVANIE :

www.dio-vita.sk

DIO-VITA® s.r.o.

Nová 487/26, 900 55 Lozorno

tel. +421 908121141

e- mail : poradna@dio-vita.sk

IČO : 35 737 786



Cvičenia sú vhodné pre každý druh športu, pre ľudí s jednostrannými pohybmi, či sedavým zamestnaním

