



FYZI

# VYZKOUŠEJTE SM SYSTÉM

Ideální protažení nejen páteře

## CO JE SM SYSTÉM?

SM systém je rehabilitační metoda, která se skládá ze souboru cviků se speciálními lany. Díky tomuto cvičení aktivujete spirální svalové řetězce, které funkčně působí na stabilizaci a mobilizaci páteře. Stabilita (pevnost) a mobilita (pohyblivost, pružnost) jsou dvě vlastnosti páteře, které se navzájem ovlivňují, a jedna bez druhé nemůže existovat.

## PRINCIP SM SYSTÉMU

Při správném cvičení dochází k aktivaci spirálních svalových řetězců, které obtáčejí trup směrem vzhůru a dochází k tzv. trakci (natažení/protažení) páteře. Tímto pohybem se sníží tlak na meziobratlové ploténky, dojde k oddálení obratlů od sebe a vznikne tak dostatečný prostor pro regeneraci, výživu a léčbu meziobratlových plotének.

## PRO KOHO JE CVIČENÍ VHODNÉ?

Cvičení SM systému je vhodné pro všechny věkové kategorie od dětí od pěti let, přes dospělé, seniory, těhotné, až po sportovce.

SM systém je vhodné začít cvičit, pokud chceme odstranit svalové dysbalance, zlepšit vadné držení těla, korigovat pohyb či uvolnit a regenerovat meziobratlové ploténky. SM Systém funguje i jako optimální kondiční a protahovací cvičení celého těla.

## SM SYSTÉM MŮŽE SLOUŽIT JAKO:

- Konzervativní metoda léčby výhřezů meziobratlové ploténky.
- Prevence proti bolestem zad a degenerativním změnám na páteři.
- Kompenzační cvičení jednostranného zatížení u sportovců.
- Léčba skoliózy.
- Korekce plochonoží.
- Zlepšení stability a chůze.
- Uvolnění velkých kloubů a celé pánevní oblasti.
- Rehabilitace po výměně velkých kloubů či úrazech (zvětšování kloubní pohyblivosti).