

ABY ZÁDA NEBOLELA

Spirální stabilizace páteře - SM systém v Táboře

Táborský trenér Josef Pěkníc se věnuje již 40 let karate a zároveň už 10 let SM systému. Jde o rehabilitační cvičení s elastickým lanem, které slouží jako prevence a pro léčbu bolesti zad. Zaměřuje se na zdravotní složku cvičení a správné posílení ochablého svalstva a protažení svalstva zkráceného.

SM systém je založen na principu zapojení šikmých svalů břišních, relaxace svalů podél páteře a protažení páteře směrem vzhůru.

Metoda SM systém se opírá o 39 let postupného vývoje a 34 let klinických zkušeností s tímto cvičením u pacientů s bolestmi páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, u pacientů s akutním výhřezem ploténky a u skoliózy. V Německu je dokonce léčba (cvičení SM systém) touto metodou hrazena zdravotní pojišťovnou.

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu od 5 do 100 let - děti, ženy, muži, senioři, těhotné, nevrcholové i vrcholové sportovce. SM systém je vhodný pro lidi s problémy bolesti zad nebo kteří chtějí poruchám páteře předjet. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů - klouby kyčelní, kolenní a ramenní, klouby nohou a klenba nožní. Tuto metodu využívá i mnoho vrcholových sportovců jako kondiční trénink s cílem zlep-

šit sportovní výkon a předjet přetížení a degeneraci páteře a velkých kloubů při sportu.

Cvičení se skládá ze sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smiška, které pomáhají správně aktivovat spirální svalové řetězce a tím umožňují protahovat páteř směrem vzhůru a zajistit tak ploténkám mezi obratli dostatečný prostor pro léčbu a regeneraci.



Díky špatným návykům (sedavé zaměstnání, práce na notebooku) máme spirální svalové zřetězení ochablé a zároveň velmi přetěžované vertikální svalové zřetězení, která způsobují stlačování obratlů k sobě a meziobratlové ploténky jsou namáhány.

SM Systém je výborné nenáročné cvičení v těhotenství, kdy zdravě posiluje svaly břišní, hýžděové a svaly pánevního dna. Díky propracovanému systému se během cvičení protahují svaly přetěžované jako je oblast krční a dolní část zad - bederní oblast. SM Systém je cesta ke zdraví maminky i dítěte.

SM systém léčí skoliózu skrze

aktivaci svalových spirál. Tyto spirály vytažují páteř nahoru a dochází k její trakci. Díky cvičení SM systému dochází k centraci páteře a vyrovnávání skoliotického držení těla. Viditelné výsledky (při pravidelném cvičení) se dostaví za 1-3 měsíce při cvičení 2 x 30 minut každý den.

Nord Walking je populární sportovní aktivita, která má pozitivní vliv na zdraví. Často je prováděna špatně a mnoho příznivců této aktivity si ubližuje,

místo aby si pomáhali. Přetěžte si doporučení pro toto cvičení z pohledu SM systému a jak se vyvarovat špatným pohybovým návykům. Utužte a prohlubte si zdraví do 100 let.

Mnoho seniorů má problémy s artrózou v kyčelním a kolenním kloubu a obecně mají problémy s bezbolestnou chůzí. SM systém díky vyrovnání osy těla a správnému aktivování spirál umožní nastavení a dokonce i zlepšení problému s artrózou. Zároveň umožní prodloužit dobu bezbolestné chůze a to v jakémkoli věku.

Je určen jak pro málo fyzicky zatížené cvičence, tak i pro sportovce. Cvičení je vhodné pro osoby trpící bolestmi zad, sportovce, těhotné ženy, děti trpící skoliózou a seniory! Důležité je se odhodlat, neodkládat to a přijít cvičit! Stačí pouhých 15-20 minut denně.

(ip)

Tip na dárek
Darujte poukaz
- darujte zdraví



Přijďte v úterý od 19 hod.
do táborského dojo
Karate-P-Klubu
a uvidíte sami.

A nezapomeňte se podívat
na webové stránky
www.zdrava-zada-tabor.cz
nebo na Facebook
SM systém Pěkníc Tábor.
Tel. 777 566 440