

# Přijďte si srovnat tělo a záda, poznejte nového kamaráda **SM systém**

[www.smsystem.cz](http://www.smsystem.cz)

**Prevence a léčba  
bolesti zad**

**Spirální  
stabilizace  
páteře**



**Přínos programu SM systém:**

- stimulace bolesti zad a páteře
- náprava svalové nerovnováhy a chybného držení těla
- příprava k aktivnímu pohybu a sportu
- prevence potíží pohybového systému

**Popis programu:**

- SM SYSTÉM je originální metoda, jak léčit poruchy páteře, ale hlavně jak jim předcházet dostatečnou regenerací.
- SM SYSTÉM je komplexní trénink pohybového aparátu a zapracování správných pohybových návyků do centrálního nervového systému.
- SM SYSTÉM je to jednoduché cvičení, které při přesném dodržení pravidel dokáže dát tělu správný impuls k obnovení pohybových funkcí svalové rovnováhy a k regeneraci meziobratlových plotének.

**SM SYSTÉM je skvělé propojení mezi rehabilitačním a kondičním cvičením.  
Je to cesta z ordinace lékařů zpět ke kvalitnímu životu se zdravým pohybem.  
(vodné pro každého od 6 do 90 let)**

**místo cvičení:** prostory Fit Centrum RELAX

**den a hodina cvičení:** po telefonické dohodě

**kontakt:** Jana Richterová  
724 - 888 117  
[jancarichter@seznam.cz](mailto:jancarichter@seznam.cz)



**Nám. V. Vacka 6042/1  
708 00 Ostrava Poruba**