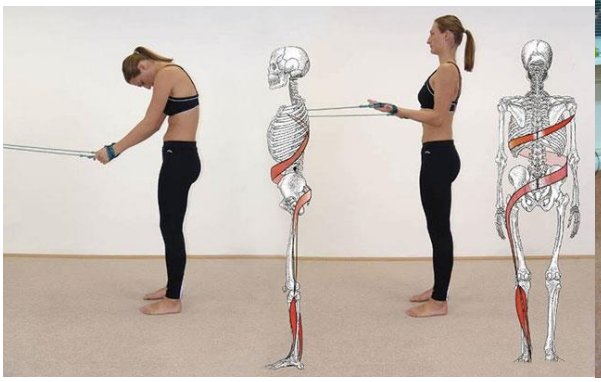
Čo je to SM Systém?

Metóda SM Systém sa vyvíja už 30 rokov. Poznajú ju najmä ľudia, ktorí majú problémy s chrbticou a kĺbmi a potrebujú rehabilitáciu. SM-systém tvorí komplexný systém starostlivosti o pohybový aparát človeka. Je to špeciálne cvičenie, ktoré pomáha stabilizovať a mobilizovať naše telo (odtiaľto aj názov cvičenia). Pomáha pri liečbe bolestí chrbtice, skoliózy chrbtice, hernií disku, pri posunoch stavca a medzistavcovej platničky a pri mnohých iných problémoch. Preventívne pôsobí proti vzniku ochorení chrbtice a celého pohybového aparátu. Je to súbor účinných a veľmi jednoduchých cvikov, ktoré sú založené na aktiváciu svalových špirál. Pri pohybe sa svaly reťazia, nadväzujú jeden na druhý a týmto spôsobom sťahujú obvod tela, vyrovnávajú chrbticu do stredovej línie **a vytvárajú silu nahor. Spirály sa správajú ako keby sme si obliekli korzet. Obopnú nás, stlačia, nútia nás narásť do výšky a naša chrbtica sa natiahne smerom Cvičenie sa skladá zo** zostáv cvikov od MUDr. Richarda Smíška**, ktoré pomáhajú správne aktivovať špirálovité svalové reťazce**, **a tým umožňujú preťahovať chrbát smerom nahor. Vďaka tomu platničky medzi stavcami budú mať dostatočný priestor na regeneráciu. Cvičí sa so špeciálnym elastickým lanom, ktoré umožňuje rozsiahly pohyb končatín proti malej a pomaly rastúcej sile, ktorá aktivuje stabilizačné svalové skupiny. Natiahnutím chrbtice smerom hore uľavuje od bolestí chrbta, regeneruje platničky a kĺby.**

- **Pri bolestiach chrbtice (alebo iných častiach tela) stačí cvičiť 20 minút denne.**
- **Pri prevencii, keď ešte sedavé zamestnanie nenechalo výrazné stopy na Vašom tele, ale chcete predísť chronickým bolestiam, tak sa odporúča denne 5 minút.**