

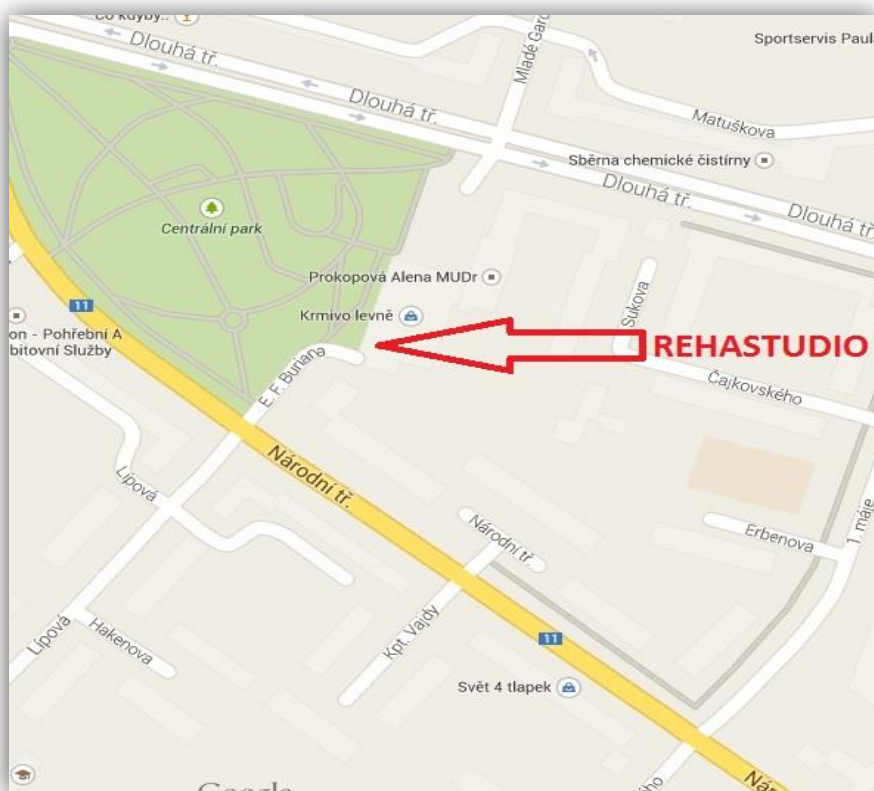


Úvod do metody SM systém - kurz 1A + 1B

www.rehastudio.cz

- Termín:** 7. – 8. 2. 2015 (9:00-17:00)
(Navazující kurz 1C + 1D bude probíhat 7.- 8. 3.2015)
- Místo konání:** REHA STUDIO (Bc. Olga Trčková)
Havířov-Město
E.F. Buriana 869/4A
(Parkování je k dispozici hned vedle objektu zdarma)
Studio se nachází ve 3. patře bytové části domu (zvonek č. 35)

MAPKA



Kurz vedou certifikovaní lektori metody SM systém Bc. Olga Trčková a Bc. Martin Morávek (5 let pracoval a školil ve Vzdělávacím a rehabilitačním centru MUDr. Richarda Smíška – tvůrce metody SM systém)

Náplň kurzu:

Kurz 1A – Úvod do metody SM systém – 11 základních cviků (8 vyučovacích hodin)

- svalový aparát, stabilizace pohybu svalovými řetězci, hlavní svalové řetězce a jejich účinky na páteř
- koordinace a stabilizace páteře při chůzi a běhu, hlavně spirální řetězce LD, SA, PM, osa těla – anatomická, pohybové osy - přední a zadní
- hlavní principy SMS, trakce, centrace, mobilizace, reciproční inhibice, napínací reflex
- cviky AD, cviky ABCDEFG – pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla, cviky mobilizační, cviky pro rozvoj rovnováhy a stabilizace trupu, koordinovaná a stabilizovaná chůze
- korekce cviků ve dvojicích, kontrolní body pro palpaci
- léčebné postupy u akutního lumbaga, chronických bolestí v bederní oblasti, výhřezu disku, modifikace cviků pro akutní stav pacienta

Kurz 1B – 40 cviků pro pokročilé (8 vyučovacích hodin)

- opakování základní sestavy cviků, cviky pro krční páteř a záhlaví, C/B syndrom
- varianty základních cviků, mobilizační cviky
- vzájemná korekce cviků, korekce osy těla, lopatek, pánve a hlavy
- vertebroviscerální vztahy, skolióza, hallux valgus
- rozšířený program cviků pro pokročilé – 40 cviků, kondice, regenerace, kompenzace jednostranného přetížení

Absolvent kurzu obdrží certifikát Vzdělávacího a rehabilitačního centra MUDr. Smíška „**cvičitel metody SM systém**“

Co s sebou?

Cvičí se v bílých ponožkách na koberci, pohodlné oblečení.

Na kurzu je možné zakoupit cvičební lano a knihu SM systém

Cena

Cena za kurz SM systém 1A + 1B je 3000,- Kč

Jak se na kurz přihlásit

- 1) telefonicky – na tel. číslo 775 174 785
- 2) e-mailem - info@rehastudio.cz, napište objednávku kurzu. Uveďte celé své jméno, titul, profesi a telefonní kontakt na Vás

Platba

1. platba na účet, pokud nepotřebujete fakturu: Do **10. 1. 2015**, uhradte kurzovné převodem na účet číslo 670100-2210354770/6210. Ve zprávě pro příjemce uveďte **jméno účastníka kurzu**.
2. úhrada faktury: vyčkejte na fakturu, která Vám přijde e-mailem. Číslo faktury použijte jako variabilní symbol platby. Platbu pošlete na účet číslo 670100-2210354770/6210. Zpětné vystavení faktury je zpoplatněno částkou 200,- Kč.
3. platba hotově: na recepci REHA STUDIA nejpozději do **10. 1. 2015**

Storno poplatky

Omluvíte-li se osobně na recepci REHA STUDIA nebo na e-mail: info@rehastudio.cz do **20. 1. 2015**, bude Vám celá částka vrácena zpět. Pokud se neomluvíte nebo se omluvíte později, pak Vám zbývá možnost najít si za sebe náhradníka, jinak celá částka propadne našemu zařízení.

Informace

Občerstvení během kurzu je zajištěno (káva, čaj a něco dobrého ☺). Možnost objednání obědu či ohřev vlastního jídla (mikrovlnná trouba k dispozici)

Vaše dotazy a připomínky zasílejte na e-mail info@rehastudio.cz