

Spirální stabilizace páteře metodou MUDr. Smíška SM–systém

SM systém je originální metoda MUDr. Smíška, jak léčit poruchy páteře, ale hlavně jak jim předcházet dostatečnou regenerací.

Spirální stabilizace je:

1. Protažení těla směrem vzhůru.
2. Intenzivní posílení šikmých břišních svalů.
3. Vysoce efektivní aktivní strečink.
4. Rychlý nástup kontrakce stabilizačních svalových spirál ve vratkých pozicích.
5. Kondiční trénink a regenerace vrcholových sportovců.
6. Možnost, jak posílit břišní svaly tam, kde jiný způsob posilování není možný.
7. Možnost léčit nemoci páteře, u kterých dosavadní léčba selhala.
8. Stabilní chůze.

Prevence vzniku:

- chabého držení těla, skoliotického držení těla, těžkých poruch svalové dysbalance, chybné koordinace pohybu, degenerace páteře a velkých kloubů.

Věková hranice klientů vhodných pro toto cvičení neexistuje. Mohou ji cvičit jak děti, tak starší klienti. Je jednoduchá, dobře pochopitelná pro všechny. Pracuje se zde s minimálním odporem lana, které je základní pomůckou k tomuto cvičení.

Aby léčení SM metodou bylo úspěšné, je potřeba cvičit pravidelně a dlouhodobě. Účinky, se při správně vedeném cvičení dostavují poměrně brzy a dochází i k brzké úlevě od bolestí.