

VOLNÁ MÍSTA NA CVIČENÍ

LEDEN - ČERVEN 2026



PROTAHOVACÍ CVIČENÍ X SPIRÁLNÍ STABILIZACE

Bolesti těla jsou časté díky přetěžování z různých důvodů, nevhodným návykům, častému sezení, případně po operacích a úrazech. Cvičení je zaměřené na cílené protažení problematických svalových partií a používání různých pomůcek k uvolnění napětí ve svalech.

SPIRÁLNÍ STABILIZACE (SM systém = Stabilizační a Mobilizační systém) je soubor cviků se speciálními lany podle MUDr. Richarda Smíška. Aktivuje svalové řetězce, které umožní protažení a uvolnění páteře. Při **správném provedení** cviků dochází k výraznému zlepšení hybnosti celého těla, jeho narovnání do fyziologického postavení, posílení a tím i zmírnění nebo odstranění obtíží.

Cvičení je vhodné pro každého bez rozdílu věku.

PONDĚLKY	17:00 a 18:30
ÚTERKY	17:30 a 19:00
ČTVRTKY	16:30 a 18:00



KONTAKT:

adresa: Čsl. Legií 37, Klatovy

tel: 602465927

e-mail: jipegy@seznam.cz

www.zacilenonazdravi.cz