

## Vzdělávací plán

### pro klienty s problémy zad a pohybového aparátu metodou SM Systém

#### 1. Základní seminář

- Cvičení:* 8 základních cviků  
protažení, stabilizace páteře
- Teorie:*
- pochopení fungování svalového aparátu a vztahů v něm
  - vertikální stabilizace, spirální stabilizace, svalové dysbalance
  - svaly s tendencí ke zkracování, svaly s tendencí k oslabování
  - srovnání SM Systému a jiných druhů nápravných cvičení (jóga, pilates, power jóga aj.) a vliv těchto cvičení na správný rozvoj svalového aparátu
  - zaměření na krční oblast a hlavu ( bolesti, migrény atd.)
- Psychosomatika:* evoluční trend ve vývoji páteře člověka  
význam stavby vzpřímené páteře, její pevnost a pružnost

#### 2. Seminář pro mírně pokročilé

- Cvičení:* cviky prováděné jednou rukou, cviky s opěrnou tyčí a s nášlapem na podložku  
mobilizace hrudníku a páteře
- Teorie:*
- hlubší pochopení souvislostí ve svalovém systému pohybového aparátu
  - rameno, kyčelní kloub (artrózy kyčelního kloubu, výhřezy plotének – před i pooperační stavy), halux valgus, plochá noha
  - souvislosti s meridiány a akupunkturními body
- Psychosomatika:* emocionální a mentální příčiny různých odchylek od správného držení těla

#### 3. Seminář pro pokročilé

- Cvičení:* zaměření na detaily v již zvládnutých cvicích  
automatizace
- Teorie:*
- vzájemné ovlivňování jednotlivých svalů a vnitřních orgánů
  - neurolymfatické body
- Manuální techniky* na podporu a uvolnění svalů

#### 4. Skoliózy

- Cvičení:* sestava cviků na skoliózu
- Teorie:*
- svalové dysbalance u skolióz, korekce skoliotického držení těla,
  - aktivizace stabilizačních svalových řetězců, stabilizace páteře,
  - vliv skoliotického držení těla na jednotlivé orgány
- Psychosomatika:* podíl stresu na nesprávném myšlení a rozhodování, vedoucímu ke vzniku skoliózy