



## Jednodenní program

### Úvodní nebo refresher SM systému

**\*\*Tento jednodenní program je ideální pro ty, kteří se chtějí seznámit s SM systémem nebo si osvěžit své znalosti. Program kombinuje praktické cvičení, teoretické poznatky a diagnostiku dysbalancí. Pomůže vám vykročit na cestu ke zdravějšímu tělu a lepší rovnováze, včetně základů zdravé chůze, která je klíčovou pohybovou aktivitou člověka.**

**\*\*Na konci tohoto jednodenního programu budete mít pevný základ v SM systému, včetně rozpoznání vašich svalových dysbalancí a vědomí, jak s nimi pracovat. Naučíte se techniky pro správné zapojení svalů a uvolnění napětí, které vám pomohou nejen ve cvičení, ale i v běžném životě. \*\*Vykročíte na cestu za zdravou chůzí\*\* – klíčovou pohybovou aktivitou pro každého člověka.**

## Program

### 1: 2x jednotka (2hodiny) SM systém cvičení (praktická část, 4 hodiny) \*\*:

- **\*\*Zacvičení do základní sestavy\*\***: Naučíte se základní cviky SM systému, které podporují stabilizaci páteře, správné držení těla a zlepšení pohybové rovnováhy.
- **\*\*Rovnováha – stabilizace – mobilizace\*\***: Cvičení jsou zaměřena na zlepšení rovnováhy a stability těla. SM systém pomáhá posílit hluboké svaly klíčové pro zdravé držení těla.
- **\*\*Individuální diagnostika dysbalancí\*\***: Během cvičení provedeme diagnostiku vašich svalových dysbalancí, abyste věděli, na které části těla se zaměřit a jaký je jejich vliv na celkové zdraví.

### 2: Teoretický blok (1,5 hodiny) \*\*:

- **\*\*Jak funguje naše tělo ve statické a dynamické postuře\*\***: Porozumíte tomu, jak správně analyzovat držení těla a pohyby. Naučíte se, co je třeba aktivovat a jaké svaly protahovat a uvolňovat, abyste dosáhli rovnováhy.
- **\*\*Co aktivovat a co uvolnit\*\***: Dozvíte se, které svaly je nutné pravidelně posilovat a jak efektivně protahovat, abyste udrželi zdravou rovnováhu v těle.
- **\*\*Jak funguje SM systém\*\***: Pochopíte principy SM systému a jak cvičení přispívá ke stabilizaci páteře, lepšímu držení těla a celkovému zdraví.

### Vycházka do přírody (fakultativní doplňková služba – není v ceně) \*\*:

- **\*\*1-2hodinová vycházka\*\*** do přírody v okolí Studia Ashaadox s **\*\*aplikací zdravé chůze s hůlkami\*\***. Tento doplňkový program je určen pro ty, kteří chtějí aplikovat naučené techniky zdravé chůze v praxi. Podle vaší kondice vám přizpůsobím délku a intenzitu vycházky. \*Tato služba není zahrnuta v základním balíčku a je možné ji přikoupit\*.

---

## Cena modulu:

**4.000 Kč/ 1 osoba**

**5.800 Kč/ 2 osoby**

**Cena zahrnuje:** program bod č.1 a 2, využití Studia Ashadox po celou dobu programu, zapůjčení pomůcek pro cvičení

**Cena nezahrnuje:** doplňkovou službu Vycházka s hůlkami a ostatní náklady neuvedené v cena zahrnuje

**\*\*Návrh termínu pobytu a platební instrukce** budou zaslány po přijetí vaší rezervace.

**\*\*Váš termín závazně rezervuji po úhradě ceny pobytu.**

**\*\*Konečné pokyny** obsahující informace, co s sebou a časovou dotaci zasílám po úhradě ceny pobytu anebo nejpozději cca 14 dní před vaším termínem.

**\*\*Storno podmínky:** v případě nemoci lze sjednat náhradní termín, v ostatních případech je 100% storno. V případě změny termínu nelze garantovat víkendové dny.

**\*\*Pobyt probíhá ve Skřivanech u Nového Bydžova,** začátek obvykle v 10 hodin, příjezd 30 minut před začátkem.