



Třídenní program: Úvodní nebo refresher SM systému

** Tento třídenní program vám poskytne hloubkový vstup do SM systému. Kombinuje každodenní praktická cvičení, diagnostiku svalových dysbalancí, teoretické bloky a zdravou chůzi. Program je určen jak pro začátečníky, tak pro ty, kteří potřebují refresh dovedností SM systému, a poskytuje kompletní přístup ke stabilizaci a zlepšení zdraví a kondice.

**Po třech dnech intenzivního cvičení a teoretických bloků budete mít pevné základy SM systému. Navíc budete schopni aplikovat techniky zdravé chůze a vytvořit si vlastní plán pro udržení rovnováhy a kondice i po skončení pobytu. Tento program je navržen tak, aby účastníci dosáhli zlepšení stability, rovnováhy a kondice a mohli pokračovat ve cvičení samostatně.

Program

Den 1: Seznámení a diagnostika**:

1. **SM systém – zacvičení do základní sestavy anebo další cviky** (2x jednotka - 2 x 2 hodiny):

- Naučíte se základní cviky SM systému, zaměřené na stabilizaci páteře, správné držení těla a rovnováhu anebo doplníme další cviky do sestavy.
- Diagnostika svalových dysbalancí během cvičení, abyste pochopili, které části těla je třeba posílit nebo uvolnit.

2. **Teoretický blok (1,5 hodiny) **:

- Jak funguje SM systém a jak zlepšuje stabilitu a pohybový aparát.
- Základní principy správného držení těla ve statické i dynamické postuře.
- Co aktivovat a co protáhnout: Praktické informace, jak správně zapojit svaly a zlepšit jejich funkci.

Den 2: Pokročilé cvičení a rovnováha**

1. **SM systém – stabilizace a mobilizace (2x jednotka - 4 hodiny)**:

- Prohloubení základní sestavy s důrazem na správné zapojení svalů, které jsou klíčové pro rovnováhu a mobilizaci páteře.
- Cvičení zaměřená na posílení svalového korzetu a zvýšení flexibility.

2. **Teoretický blok (1,5 hodiny)**:

- Pokročilá anatomie svalů: Jak správně pochopit své tělo a jeho funkce při běžném pohybu.
- Jak používat SM systém ke zlepšení pohybu při každodenních činnostech (sedání, zvedání, chůze).

3. **Relaxace a uvolnění (1 hodina)**:

- Cvičení zaměřená na uvolnění napětí v těle, meditace a dechová cvičení pro zlepšení celkové relaxace a rovnováhy těla i mysli.

Den 3: Aplikace a plánování samostatného cvičení**

1. **SM systém – individuální přizpůsobení (2x jednotka - 4 hodiny) **:

- Přizpůsobení cvičebního plánu podle individuálních potřeb a svalových dysbalancí.
- Zlepšení pohybu pomocí SM systému na míru, zaměření na oblasti, které potřebují dlouhodobou stabilizaci a rovnováhu.

2. **Teoretický blok a praktické cvičení (1,5 hodiny) **:

- Jak SM systém aplikovat v každodenním životě: techniky pro zlepšení chůze, běhu nebo běžných aktivit.

- Plánování tréninku na další tři měsíce: Společně vytvoříme individuální plán cvičení, který vám pomůže udržet dosažené výsledky a dále rozvíjet stabilitu a kondici.

****Všechny dny lze zařadit fakultativně nácvik zdravé chůze formou vycházky s hůlkami.** 1 hodina cena 800 Kč.

cena modulu

12.800 Kč/ 1 osoba

20.000 Kč/ 2 osoby

****cena zahrnuje:** program 1-3 den, využití Studia Ashaadox po celou dobu programu, zapůjčení pomůcek pro cvičení

****cena nezahrnuje:** 2 noci ve Studiu Ashaadox, doplňkovou službu Vycházka s hůlkami

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

****Váš termín závazně rezervuji po úhradě ceny pobytu** včetně rezervovaných doplňkových služeb a ubytování, je-li objednáno.

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

****Storno podmínky:** v případě nemoci lze sjednat náhradní termín, v ostatních případech je 100% storno.

****Pobyt probíhá ve Skřivanech u Nového Bydžova.** Začínáme obvykle 1.den v 10 hodin, příjezd 30 minut před začátkem. Každý další den začátek v 9 hodin.