

## Sedmidenní program: Úvodní nebo refresher SM systému s nácvikem zdravé chůze



**\*\*Po sedmi dnech intenzivního cvičení a teoretických bloků budete mít pevné základy SM systému a osvojíte si zdravou chůzi. Naučíte se, jak rozpoznat svalové dysbalance, zapojit hluboké stabilizační svaly a uvolnit napětí v těle. Navíc budete schopni aplikovat techniky zdravé chůze a vytvořit si vlastní plán pro udržení rovnováhy a kondice i po skončení pobytu.**

**\*\*Tento sedmidenní program je navržen tak, aby účastníci získali komplexní praktické znalosti o SM systému a dosáhli zlepšení stability, rovnováhy a kondice, osvojili si zdravou chůzi a mohli pokračovat i dál samostatně.**

### Program:

#### **\*\*Den 1: Seznámení a diagnostika\*\***

##### 1. **\*\*SM systém – zacvičení do základní sestavy\*\*** (2x jednotka SM systému, 4 hodiny):

- Osvojení základních cviků SM systému se zaměřením na stabilizaci páteře, správné držení těla a rovnováhu.
- Diagnostika svalových dysbalancí během cvičení, identifikace oblastí, které potřebují posílit nebo uvolnit.

##### 2. **\*\*Teoretický blok (2 hodiny)\*\***:

- Úvod do SM systému, principy správného držení těla a aktivace svalů v pohybu.
- Praktické rady pro zapojení svalů a zlepšení funkce těla.

##### 3. **\*\*Nácvik zdravé chůze (1 hodina)\*\***:

- Úvodní nácvik zdravé chůze s hůlkami, zaměřený na správné zapojení svalů dolních končetin a trupu.

#### **\*\*Den 2: Pokročilé cvičení a stabilita\*\***

##### 1. **\*\*SM systém – stabilizace a mobilizace\*\*** (2x jednotka SM systému):

- Prohloubení základní sestavy s důrazem na správné zapojení svalů, rovnováhu a mobilizaci páteře.
- Posilovací cviky pro svalový korzet a zvýšení flexibility.

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

- Detailní anatomie svalů, zaměřený na pohyb a držení těla při každodenních aktivitách.
- Praktické rady pro udržení správné postury při sedání, vstávání a chůzi.

##### 3. **\*\*Krátká procházka se zaměřením na zdravou chůzi (1-2 hodiny)\*\***:

- Aplikace principů zdravé chůze v přirozeném terénu, zaměřená na stabilitu a vnímání těla v pohybu.

#### **\*\*Den 3: Posilování a techniky uvolnění\*\***

##### 1. **\*\*SM systém – zpevnění a protažení\*\*** (2x jednotka SM systému, 4 hodiny):

- Posilování klíčových svalových skupin, práce na flexibilitě a stabilitě.
- Cvičení zaměřená na protažení svalů a uvolnění napětí v těle.

2. **Relaxace a dechová cvičení (1 hodina)**:

- Dechové techniky a meditace pro snížení napětí a relaxaci těla a mysli.

3. **Praktický blok: Nácvik zdravé chůze (1 hodina)**:

- Další zdokonalení technik zdravé chůze s důrazem na přirozený pohyb a stabilitu.

**Den 4: Půldenní výlet a relaxace**

- **Půldenní výlet**:

- Přírodní procházka s aplikací technik zdravé chůze, umožňující plně vnímat tělo v pohybu a relaxovat v přírodě.
- Součástí je zastávka na meditaci nebo relaxaci.

- **Volný čas pro odpočinek**:

- Volné odpoledne pro regeneraci a možnost soukromých aktivit.

**Den 5: Zpět k základům a integrace**

1. **SM systém – opakování základních sestav a přizpůsobení** (2x jednotka SM systému):

- Opakování a prohloubení základní sestavy, zaměření na přesnost a individuální přizpůsobení.

2. **Teoretický blok: Aplikace do běžného života (1,5 hodiny)**:

- Jak začlenit SM systém do každodenních činností (práce, odpočinek, chůze).

3. **Krátká procházka s hůlkami**:

- Procvičování zdravé chůze na krátké trase s důrazem na správné držení těla a stabilitu.

**Den 6: Individuální přizpůsobení a relaxace**

1. **SM systém – individuální korekce a přizpůsobení** (2x jednotka SM systému):

- Cvičení upravená podle individuálních potřeb účastníků, důraz na dlouhodobou stabilitu a rovnováhu.

2. **Relaxace a uvolnění**:

- Dechová cvičení, meditace a uvolňovací techniky pro celkové zklidnění a relaxaci.

3. **Nácvik zdravé chůze v přírodě (1-2 hodiny)**:

- Praktický nácvik zdravé chůze v přirozeném prostředí s individuálními tipy na zlepšení.

**Den 7: Shrnutí a plánování pokračování**

1. **SM systém – závěrečné shrnutí (1x jednotka SM systému, 2 hodiny)**:

- Opakování klíčových cvičení a celkové shrnutí naučených dovedností.

2. **Teoretický blok a praktický plán (1,5 hodiny)**:

- Společné vytvoření plánu cvičení na další tři měsíce a rady pro udržení výsledků.
- Diskuse o aplikaci zdravé chůze a SM systému do každodenního života.

3. **Závěrečná vycházka s aplikací zdravé chůze**:

- Opakování principů zdravé chůze na krátké trase, zaměřeno na dlouhodobou aplikaci a stabilitu.

# Cena modulu

**31.200 Kč/ 1 osoba**

**44.200 Kč/ 2 osoby**

**\*\*Cena zahrnuje:** program 1-7 den, využití Studia Ashadox po celou dobu programu, zapůjčení pomůcek pro cvičení

**\*\*Cena nezahrnuje:** 6 nocí ve Studiu Ashadox

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

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