

## NÁVOD K POUŽITÍ

### CD Cvičení pro těhotné

#### Základní informace

**Autor:**

MUDr. Richard Smíšek, MUDr. Kateřina Smíšková, MUDr. Zuzana Smíšková

**Vydavatel:**

Richard Smíšek

ISBN 978-80-87568-48-4



#### Charakteristika produktu

**Pro koho je CD určeno:**

CD je určeno pro ženy, které se chtějí svědomitě připravit na těhotenství, pro těhotné a pro ženy, které prodělaly porod a chtějí se bezpečným způsobem dostat zpět do kondice.

Kapitola Cvičení pánevního dna je určena jak ženám trpícím poporodním oslabením této oblasti či některým z problémů spojených s dysfunkcí v této oblasti, tak stejně postiženým mužům. Vzhledem k tomu, že účinnost cviků závisí na jejich správném provedení, doporučujeme všechna cvičení konzultovat s odbornými terapeuty.

**SM systém:**

Autorem metody stabilizace páteře spirálními stabilizačními řetězci, která pracuje s SM systémem, je MUDr. Richard Smíšek. Metoda je vyvíjena již 32 let a pracuje se cviky, které stabilizují oblast hrudníku, abdominální krajinu a pánev.

Je aktivně využívána v Čechách, na Slovensku i v Německu. Pomocí této metody se lze lépe připravit na těhotenství, umožnit jeho bezpečnější průběh i snazší porod.

[www.eureko.cz](http://www.eureko.cz)

**Kontaktní adresa a provozovna:**

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezruč 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou  
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75  
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

**Provozní doba:**

Po - pá, 8:00 - 16:00 hod.  
Letní provoz: Po - pá, 8:00 - 15:30 hod.  
Telefon: +420 800 888 909  
E-mail: info@eureko.cz



**Obsah CD:**

CD se zabývá cvičením: před těhotenstvím, v těhotenství, po těhotenství.

Od ostatních CD z této série se liší tím, že jsou zde vynechány například takové cviky, kdy dochází k mačkání břicha. Rovněž ostatní cviky je třeba provádět s ohledem na těhotenství a bezpečnost. CD vás proto učí, jak správně cvičit, a uvádí hlavní principy a důvody, proč cvičit.

Díky zde uvedeným cvikům můžete přirozeným pohybem podpořit přirozený průběh těhotenství a porodu.

**Uskladnění**

Výrobky uskladňujte na suchém a čistém místě při pokojové teplotě.

**Objednací číslo**

EU60015

**Kontaktní adresa a provozovna:**

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezruč 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou  
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75  
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

**Provozní doba:**

Po - pá, 8:00 - 16:00 hod.  
Letní provoz: Po - pá, 8:00 - 15:30 hod.  
Telefon: +420 800 888 909  
E-mail: [info@eureka.cz](mailto:info@eureka.cz)

