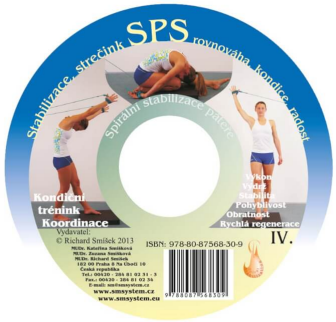
NÁVOD K POUŽITÍ

CD 150 cviků



Základní informace

Autor:

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

Vydavatel:

Richard Smíšek

ISBN 978-80-87568-05-7

Charakteristika produktu

Pro koho je CD určeno:

Pro všechny, kteří trpí bolestmi páteře nebo chtějí předejít jejím poruchám. Díky rozsahu zde uvedených cviků je toto CD vhodné jak pro terapeuty, tak pro množství různých skupin osob: začátečníky, pokročilé, seniory, osoby trpící bolestmi beder, sportovce, osoby neschopné při cvičení stát.

Cviky jsou velmi dobře popsány, a tak ani úplní začátečníci nebudou mít problém se je naučit.

SM systém:

SPS – Metoda spirální stabilizace páteře využívá funkce spirálních stabilizačních řetězců.

Používá se pro: léčbu výhřezů meziobratlových disků bez nutnosti operace, léčbu bolestí a komplikací po operacích páteře, léčbu skoliózy svalovým stabilizačním korzetem, přípravu na totální endoprotézu a následnou pooperační péči zajištění stabilní chůze.

Metoda SPS se vyvíjí již 32 let a byla odzkoušena na souboru 10 000 osob. Jejím autorem je MUDr. Richard Smíšek. SPS využívají rehabilitační kliniky, lázně, nemocnice a rehabilitační praxe v Čechách, na Slovensku i v Německu.

Kontaktní adresa a provozovna
EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruče 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:
pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz

Obsah CD:

Na CD je v souborech PDF a formou PowerPoint prezentací představeno velké množství různých cviků pro výkon, výdrž, stabilitu, pohyblivost, obratnost a rychlou regeneraci. Cviky jsou rozděleny do následujících kategorií: cviky základní a protahovací, cviky pro pokročilé, cviky pro dolní končetiny, cviky balanční, cviky kondiční, cviky vsedě, cviky protahovací.

Všechny cviky jsou prezentovány velmi srozumitelnou formou. Je zde uveden písemný popis cílů cviku a jeho přesného průběhu. Následují rady, čeho se při cvičení vyvarovat a na co se naopak zaměřit. To vše je doplněno kvalitní fotografickou dokumentací jednotlivých fází cviků.

Uskladnění

Výrobky uskladňujte na suchém a čistém místě při pokojové teplotě.

Objednací číslo

EU60018

Kontaktní adresa a provozovna
EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruče 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:
pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz