

## NÁVOD K POUŽITÍ

### Svalové řetězce

#### Základní informace

Vazba: lepená

Jazyk: český

Počet stran: 232

Formát: A4

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



#### Anotace

##### Kniha, která vás naučí SM systém

Vyzrajte na bolesti zad a vyhněte se operaci. Jak? Cvičením s SM systémem. Metoda spirální stabilizace páteře od MUDr. Richarda Smíška má za sebou více než 30 let úspěšné léčby a množství spokojených klientů. Kniha Svalové řetězce je vítaným doplňkem portfolia pomůcek a výukových materiálů pro cvičení s SM systémem. Naučte se s ní triky k dosažení účinné nápravy nevyrovnaného pohybového aparátu. Rozhodně by neměla chybět v žádném terapeutickém provozu.

##### Vytvořit účinný svalový korzet nejsou žádná kouzla

Poznejte detailní anatomii hlavních svalů a zjistěte, jak jsou zapojeny do svalových řetězců. Vytvořte klientům individuální léčebný plán, zbavte je bolestí a srovnejte vady držení těla. Kniha je určena především odborníkům. Najdete v ní manuální techniky a cviky s detailním popisem a fotografiemi a jejich analýzu.

##### Co v knize Svalové řetězce najdete

- Anatomie jednotlivých svalů a svalových řetězců

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

##### Kontaktní adresa a provozovna

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezručů 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@eureka.cz](mailto:info@eureka.cz)



- Manuální techniky vleže i vsedě
- Cviky na základě svalové analýzy
- Princip dekontrakce svalů
- Popis negativních faktorů vedoucích k vytváření syndromu bolestí zad.
- Odstranění těchto negativních faktorů cvičením SPS.

## Skladování

Při pokojové teplotě, na suchém místě.

## Objednací číslo

EU60034

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

### Kontaktní adresa a provozovna

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezručě 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](mailto:info@eureko.cz)

