

# NEMOCNICE RUDOLFA A STEFANIE BENEŠOV

## SM SYSTÉM CVIČENÍ

Lekce pro začátečníky i  
pokročilé



**REZERVACE: 605 997 991**  
**Dáša Hlavničková**

- Cvičení na regeneraci páteře a meziobratlových plotének
- Aktivace hlubokého stabilizačního systému
- Prohloubení vnímání těla, zlepšení pohybových stereotypů
- Prevence poruch velkých kloubů - kyčle, ramena, kolena
- Formování těla a zlepšení kondice
- Prevence i léčba výhřezu meziobratlového disku
- Prevence bolesti krční, hrudní a bederní páteře