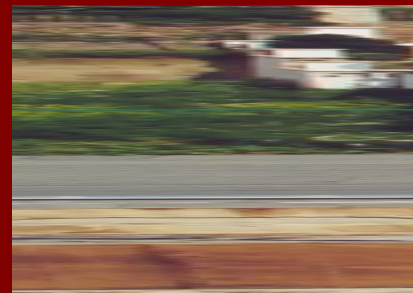


Centrum pro regeneraci páteře



V našem centru Vám nabídneme:

Cvičení pro regeneraci páteře SM systém

funkční Stabilizace a Mobilizace páteře

Masáže, které uvolní bolest a napětí
svalů podél páteře

Léčbu poruch páteře

mobilizace, manuální trakce, techniky měkkých tkání

Kurzy cvičení spojené s regenerací

Ubytování - hotelové pokoje

www.hotel-smisek.cz



PSČ 182 00

Praha 8, Na Úbočí 10

tel.: 02-84810231-3 fax.: -4

www.smsystem.cz

Stravování - restaurant

**Venkovní whirlpool
pro 7 osob s
celoročním provozem**

**Posezení na zahradní
terase s výhledem
na Prahu**

**Pokoje pro ubytování
hostů - koupelna, WC,
sat.TV, telefon**

**Zde bude příští
rok otevřen bazén
s řadou vodních
atrakcí**

**Tělocvična
s šatnami
a sprchou**

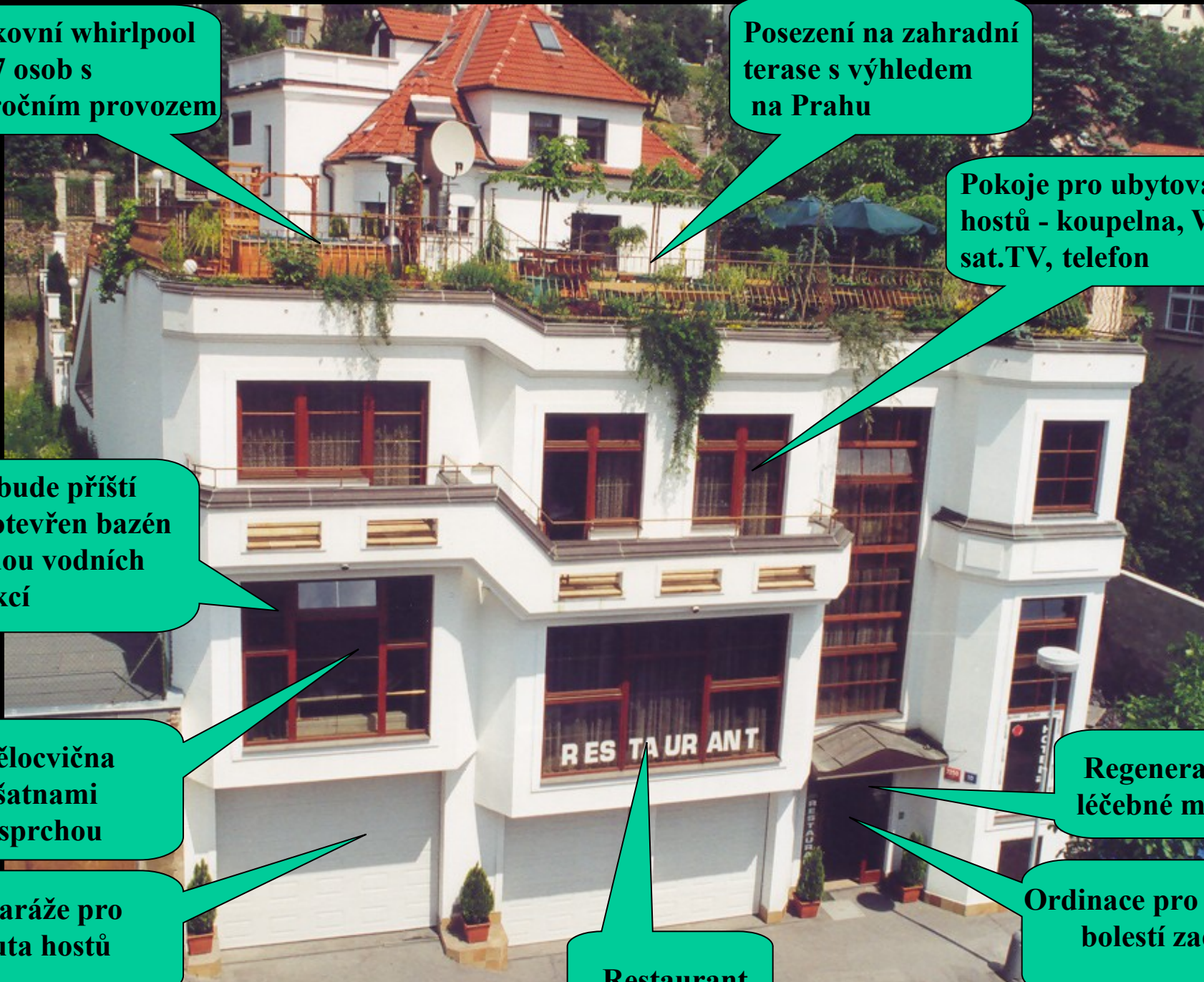
**Garáže pro
auta hostů**

RESTAURANT

**Regenerační a
léčebné masáže**

**Ordinace pro léčbu
bolestí zad**

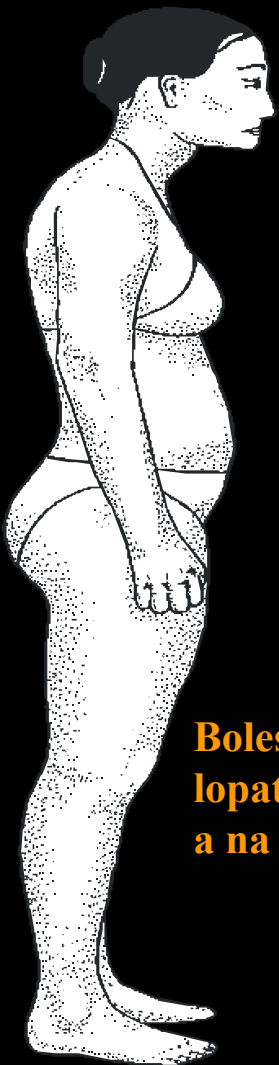
Restaurant



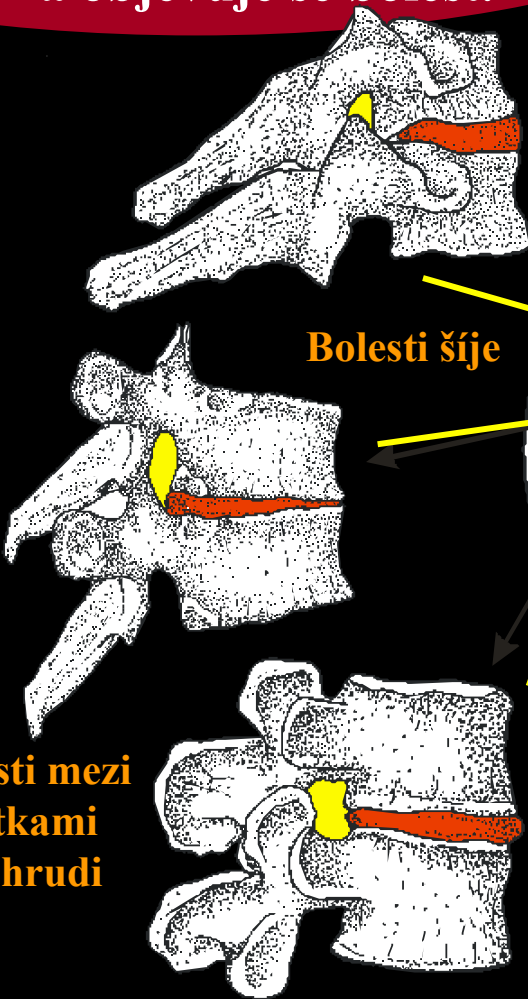
Práce vsedě přetěžuje páteř

Při sezení se postava deformuje a s ní i páteř.

Vestojící deformace přetrvávají a objevuje se bolest.



Bolesti mezi lopatkami a na hrudi



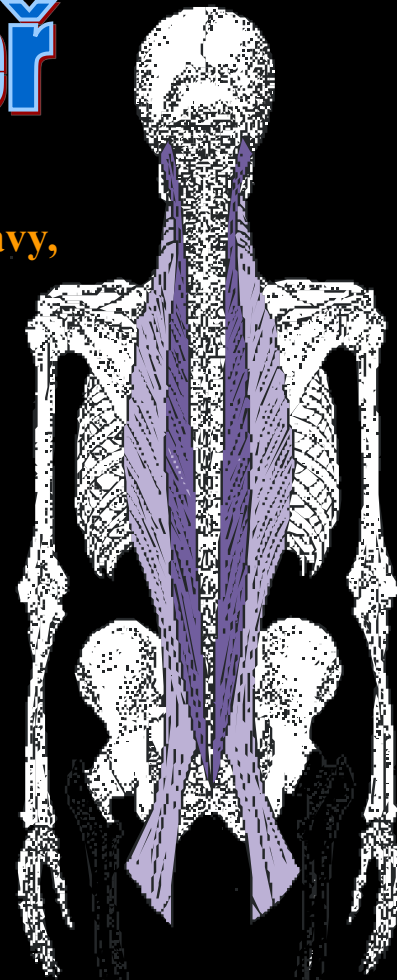
Bolesti v bedrech



Bolesti hlavy, závratě




Břišní svaly vsedě relaxují a ponechávají páteř bez ochrany



Svaly podél páteře, jsou po práci vsedě v napětí a působí bolest

Jediné řešení je pravidelná regenerace. Pokud máte pouze 5 minut vstaňte a zacvičte si s námi.



Posiluje
svaly mezi
lopatkami

Vyrovňuje
páteř do
střední linie

Uvolňuje
svaly
v záhlaví

Uvolňuje
svaly na
šíji

Uvolňuje
svaly podél
páteře

**Cvičení SMs
je založeno na
provádění rozsáhlých
pohybů paží, proti
mírnému odporu
elastického lana.
Elastické lano si
snadno upevníte
a můžete cvičit
přímo v kanceláři.**

Cvičení SMs řeší všechny problémy najednou

SMs posiluje vždy celou polovinu těla najednou

Posiluje svaly mezilopatkové

Vytváří boční stabilitu trupu

Posiluje svaly hýžd'ové

Podporuje klenbu nožní

Cvičení je proto tak účinné, protože „svazuje“ povrch těla do svalových spirál. Stažené svalové spirály vytváří sílu vzhůru, která dokáže zvýšit meziobratlové ploténky.

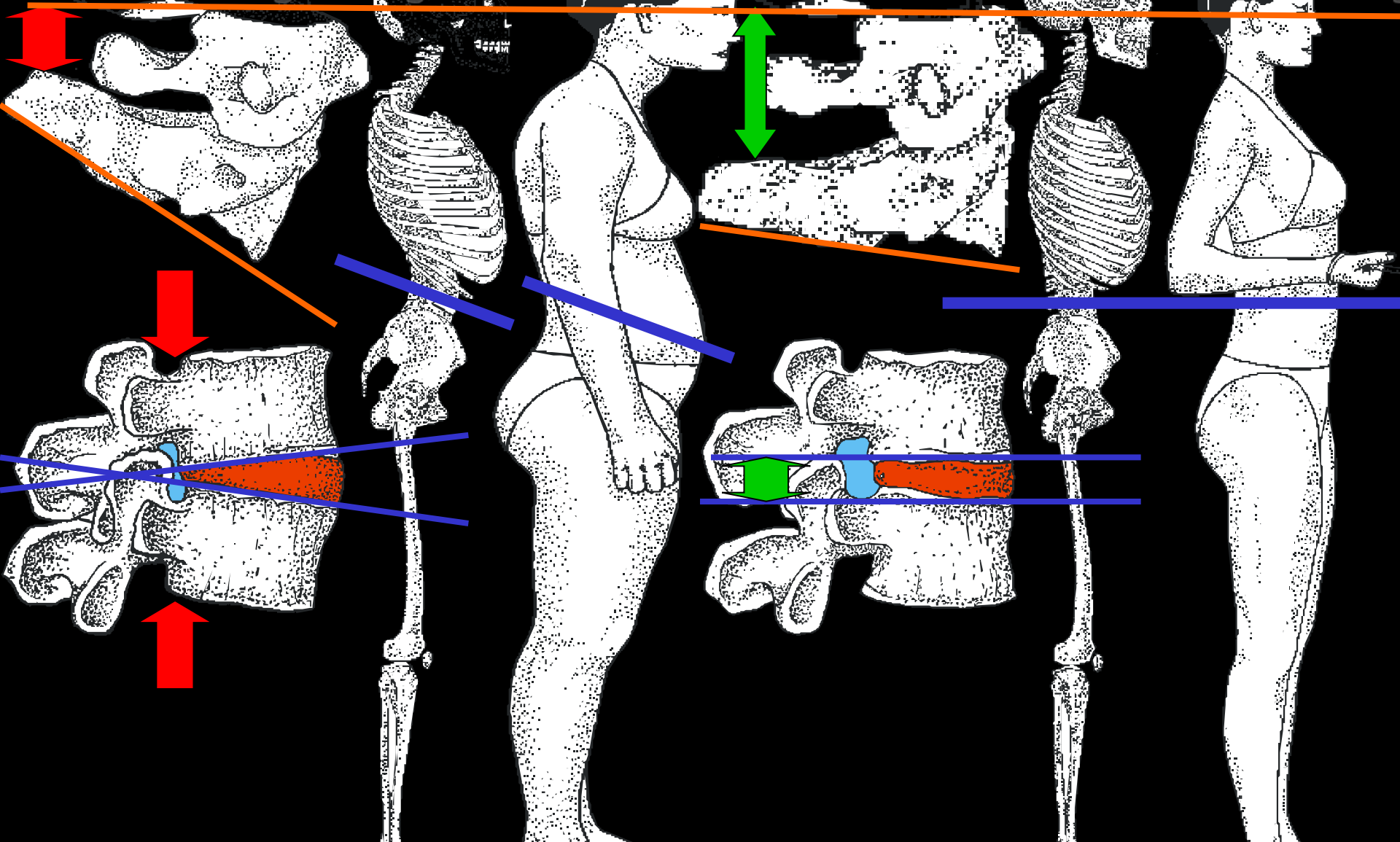
Intenzivně zpevňuje stěnu břišní

Cvičení vytváří vyrovnané držení těla a posiluje svaly nutné k vytvoření stability těla

5 minut cvičit denně stačí



SMs zvyšuje meziobratlové ploténky



Cvičení vyrovnává tělo a páteř. Zároveň srovnává klínovitou deformaci plotének. Svalové spirály pak vztlakovou silou vyrovnané ploténky dále zvýší.

Přijďte si k nám zacvičit

Individuální cvičení SMS: *(nutno objednat)*

denně 8-22 hod

Cvičení s instruktorem je vhodné k výuce základů, upřesnění detailů, rozvíjení o náročnější cviky.

Výběr cviků provedeme dle aktuální situace na Vašem těle.

Cena 300Kč/hod



Pravidelná cvičení SMS: *(přijďte bez objednání)*

Po 17-17,45 hod

cvičení SMS pro pacienty

Pomalé, s důrazem na detaily

Po a Čt 18-18,45 hod

dynamické cvičení SMS na hudbu

Cena 50 Kč

Kurz pro začátečnický cvičení SMS:

Trvání kurzu 1 hod

Čt 17-18 hod

V kurzu se naučíte základní sestavu cviků vhodnou ke každodenní regeneraci a budete připraveni pro naše pravidelná cvičení

Cena 100 Kč

Dále cvičíme:

- aerobik
- na velkém i malém míči
- strečink
- jogu



Monika s Katkou Vás naučí detailům cvičení při individuální lekci nebo na kurzech.

Dále si budete cvičit 5 minut denně doma nebo v práci.

Program cvičení si upřesníte u nás na pravidelném cvičení.

Ke cvičení potřebujete jen knihu s ilustracemi cviků a 2 elastická lana

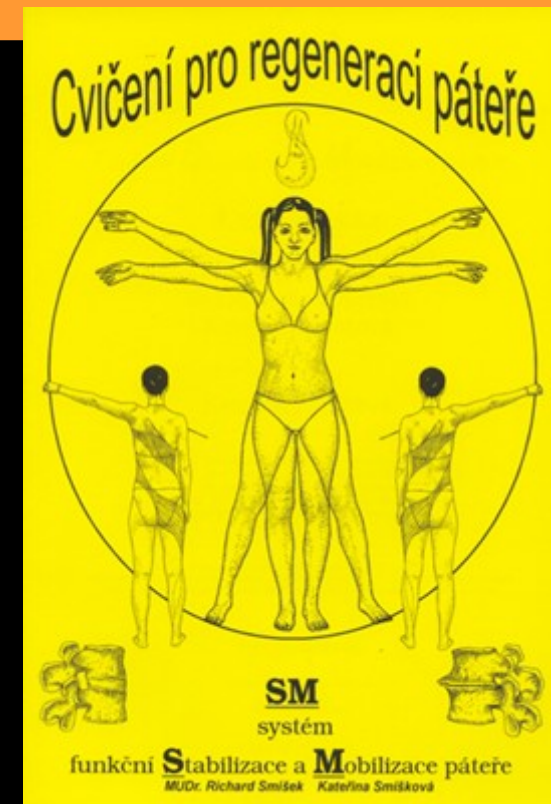
Knihu s detailním popisem cviků a názornými ilustracemi + elastická lana si můžete koupit u nás denně od 8 -24hod, nebo Vám je můžeme zaslat na dobírku.

(cena poštovného je 66Kč)

Objednávkový list viz.. www.smsystem.cz

Knih 8 cviků

Knih 33 cviků



Ceník:

Knih 33 cviků.....300Kč

Knih 33 cviků

anglicky, německy.....400Kč

Knih 8 cviků.....150Kč

2 elastická lana.....300Kč

1 elastické lano.....200Kč

Set- knih 33 cviků + 2 elastická lana...600Kč

Set- knih 8 cviků + 1 elastické lano....280Kč

Masáž, která "otevře" Vaši páteř pro pohyb

Provádíme kurzy:

Kurz určený pro maséry a rehabilitační pracovníky

„Masáž s protažením svalů a páteře“

- uvolnění- jednotlivých napjatých svalových vláken

- napjatých částí svalů

- napětí v celém svalu

- ukážeme cviky na protažení svalu

a jeho aktivní utlumení zapojením antagonisty

Cena 500Kč 4 hod

Náš masér Pavel má nejen citlivé a jemné ruce,
ale i neutuchající úsměv na tváři.

Masáže provádí také
Monika a Katka.

Po masáži
s Vámi mohou
procvičit Vaši
regenerační sestavu.

Cenník masáží:

Masáž 30 min... 300Kč

45 min....400Kč

60 min....500Kč

Nabídka! 5 masáží 45 min / 250Kč..... 1250 Kč

5 masáží 45 min + 15min cvičení /300Kč ..1500 Kč

Cílená masáž s protažením svalů uvolní svalové napětí a vrátí páteři pohyblivost.

Kurzy pro regeneraci páteře určené pro firmy

Předcházení onemocnění páteře při práci ve vynucené poloze – práce u počítače

(Cena kurzu je nákladová položka - opatření pro bezpečnost práce.)

1/ Kurz regeneračního cvičení pro zaměstnance (1hod)

- Vysvětlení podstaty cvičení (15min): funkce páteře, ochrana páteře svalovým aparátem, poškození meziobratlové ploténky sezením a nedostatkem pohybu.
 - Praktická výuka cviků (45 min): ukázka cviků, důležité detaily, nácvik regenerační sestavy cviků.
- Cena 100Kč za osobu (počet účastníků 10)

2/ Kurz regeneračního cvičení pro zaměstnance (4hod)

- Náplň kurzu probírá detailně problematiku regenerace páteře, učíme rozšířenou sestavu cviků.
- Cena 500 Kč (počet účastníků 10)

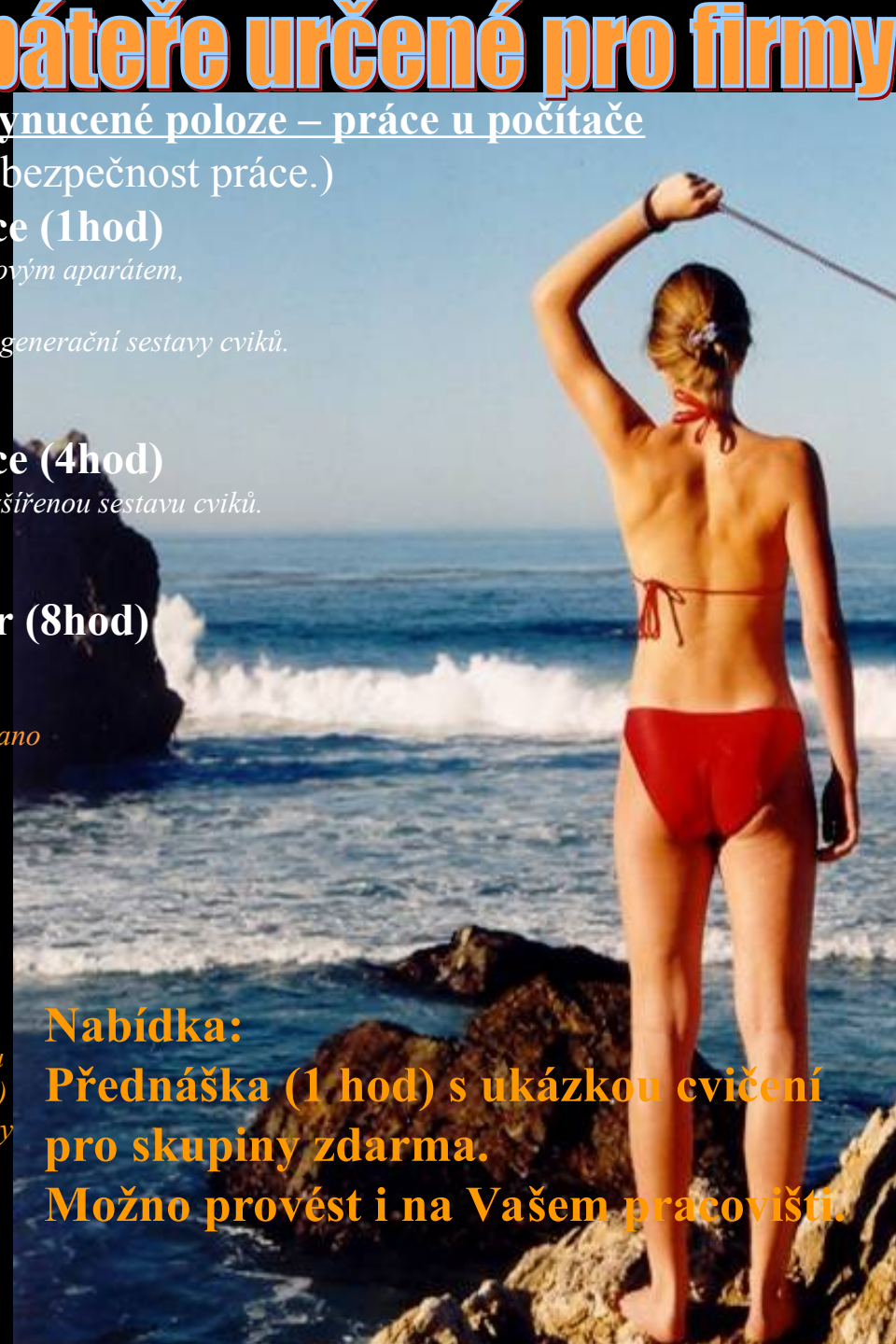
3/ Kurz cvičení včetně regeneračních procedur (8hod)

- Výuka cvičení 4 hod
 - Masáž svalů v napětí 30 min, whirlpool, káva a moučník
 - V ceně je kniha (8 cviků) s vysvětlením a ilustracemi cviků a 1 elastické lano
- Cena 1000Kč za osobu (počet účastníků 8-10)

4/ Kurz individuálně zaměřený (8 hod)

(vhodný pro management)

- Výuka cvičení 4 hod
 - Oběd dle Vašeho výběru
 - Individuální analýza postavy- provádí lékař- specialista
- pro myoskeletální medicínu
(typ postavy, stav páteře, stav svalového aparátu, celkový zdravotní stav)
 - Sestavení individuálního regeneračního plánu na základě analýzy postavy
 - Masáž svalů v napětí 45 min
 - Whirlpool
 - Káva, moučník, nealko nápoje
 - V ceně je kniha 33 cviků s vysvětlením a ilustracemi, 2 elastická lana
- Cena je 2800Kč (počet účastníků 4-7)



Nabídka:

Přednáška (1 hod) s ukázkou cvičení pro skupiny zdarma.

Možno provést i na Vašem pracovišti.

V budově je umístěna

Ordinace pro léčbu bolestí zad

rehabilitační pracoviště specializované
na léčbu poruch páteře a dalších
onemocnění pohybového aparátu

*Ordinační hodiny jsou v pondělí a čtvrtek 8-12 hod.
Je možné dohodnout termíny i mimo tuto dobu.
Mluvíme česky, anglicky, německy a rusky.*



Provádíme kurzy:

Pro lékaře a rehabilitační pracovníky

Komplexní rehabilitační program u vertebrogenních onemocnění:

- uvolnění svalového napětí technikami měkkých tkání
- uvolnění kloubních bloků mobilizací páteře a manuální trakcí – pouze jemné šetrné techniky
- posílení svalů oslabených, protažení svalů zkrácených
- přípravné cviky pro komplexní cvičení SMs
- cvičení SMs u vertebrogenních pacientů- zařazení svalů do funkčních svalových spirál
- nácvik pohybových vzorců pro kvalitní chůzi, běh, stabilizaci pohybu

Nabídka:

Přednáška pro lékaře a rehabilitační pracovníky (1hod)

Komplexní rehabilitační program u vertebrogenních pacientů a indikace cvičení SMs

Zdarma. Možno provést i na Vašem pracovišti.

Po cvičení Vám nabídneme občerstvení

Restaurant

umožňuje v útulném
prostředí
oslavit úspěchy podniku
i rodinná jubilea.



Při dobrém počasí můžete využít
zahradní terasy s výhledem
na centrum Prahy.

HOTEL - SPA - SMÍŠEK



Ubytování:

- 1 a 2 lůžkové pokoje, apartmá
vlastní koupelna a WC, tel.,
internet připojení, sat. TV
- garáže



Ceník rok 2003:

Hlavní sezona:

31.3 - 31.10.

Dvojlůžkový.... 2200Kč

Jednolůžkový ...1700Kč

26.12. - 4.1.

Dvojlůžkový.... 3000Kč

Jednolůžkový... 2500Kč

Vedlejší sezona:

31.10. – 25.12. a 5.1-30.3

Dvojlůžkový.... 1600Kč

Jednolůžkový... 1200Kč



Pro ubytované nabízíme:

- Wellness program:

masáže , cvičení, whirlpool

- Léčebný pobyt:

- vyšetření lékařem- specialistou

pro rehabilitační léčbu poruch páteře

- léčebné masáže

- mobilizace páteře, techniky měkkých tkání

- léčebný tělocvik

-Zajištění kulturních akcí:

-prohlídka Prahy a zámků v okolí, okružní jízdy

-vstupenky do divadel, opery, na balet a koncerty

www.hotel-smisek.cz hotel@hotel-smisek.cz

Léčebné pobyty

Funkční poruchy páteře

Bolesti vycházející z napjatých a přetížených svalů po jednostranné práci u počítače, jízdě autem, sedavém zaměstnání. Blokády meziobratlových kloubů, nevyvážený svalový systém, vadné držení těla.

Strukturální poruchy páteře a pohybového aparátu

Poruchy plotének páteře, degenerace obratlů a artróza meziobratlových kloubů, morbus Bechtěrev, morbus Scheuermann, skolióza, artróza nosných kloubů – kyčel, koleno, kotník, onemocnění ramenního, loketního kloubu, zápěstí. Bolesti hlavy a závratě iritované z krční páteře.

Obezita – léčebně regenerační program

Obezita je zdravotní a kosmetický problém. Nadváha přetěžuje nosné klouby a páteř. Obvykle je postava svalově nevyvážená a má vadné držení. Obezita také klade zvýšené nároky na vnitřní orgány.

Kondiční program

Cílem programu je vybudovat dobře fungující, svalově provázanou postavu – základ pro úspěšné provádění rekreačních i výkonnostních sportů. Důraz je kladen na vyhledání přetížených a funkčně zablokovaných oblastí jednostrannou denní aktivitou a jejich vrácení do funkce.

Program pro seniory

Během života často dochází ke zvýšení prohnutí páteře v hrudní oblasti. Tím se dostává hlava před těžiště a relativně se zaklání záhlaví. Důsledek je přetížení páteře, zhoršení prokrvení mozku a zhoršení citu pro rovnováhu. Následuje zhoršení plynulosti pohybu, nejistota při chůzi a další potíže.

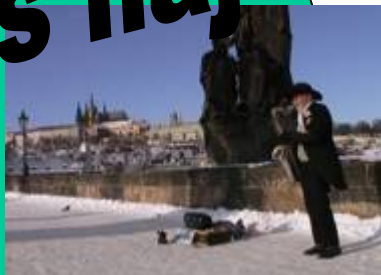
Vytvoření svalově harmonické postavy po těhotenství – prevence bolestí páteře

Během těhotenství dochází k protažení a oslabení břišních svalů a dalších svalových skupin (mezilopatkové svaly, hýžděové svaly atd.) Tyto svalové nerovnováhy vedou k poruše držení těla a přetížení páteře. Protože zvedání malého dítěte je fyzicky náročné, dochází často k bolestem a poškození páteře.

Léčba funkční sterility žen a dalších gynekologických problémů – rehabilitační přístup

Vadné držení těla a svalové disharmonie v oblasti pletence pánevního vedou k nepříznivé konfiguraci struktur pánve. To má negativní vliv na správnou inervaci pánevních orgánů a jejich prokrvení. Zároveň patologické svalové napětí v oblasti pánve samo působí rušivě pro vznik těhotenství.

Kde nás najdete



*Centrum pro regeneraci páteře
Česká republika
182 00 Praha 8, Na Úbočí 10*

tel.: 02-84810231-3 fax.: -4

www.smsystem.cz

www.hotel-smisek.cz

E- mail

smisek@smsystem.cz

hotel@hotel-smisek.cz

**Nádraží
Holešovice
Metro C**

**Stírka,
Okrouhlická
tram. - 5, 17,
10, 14, 25**

**Centrum
pro
regeneraci
páteře**

**Bus-144, 175,
156, 102, 210
Kuchyňka**

