

# Zdravá chrbtica – radosť zo života

**SM systém – SPS** – cvičenie na chrbticu – ktoré odstraňuje bolesti chrbtice, odstraňuje defekty chrbtice vrodené alebo získané úrazom, nesprávnym spôsobom života, jednostranným zaťažením pri sedení, šoférovaní a pod. Viac informácií si prosím pozrite na:

[www.spiralstabilization.com](http://www.spiralstabilization.com)

SM systém – ďalší názov SPS metóda – spirální stabilizace páteře.

Cvičenie 1 hod. denne – s výnimkou dňa príchodu a dňa odchodu. Čas cvičenia si dohodneme na mieste.

Úplní začiatovníci budú absolvovať aj 0-tú hodinu, kde sa oboznámia so základmi cvičenia, postojom, dýchaním, upínaním lana a pod.

Cvičenci, ktorí už SM cvičili – minulý rok v Chorvátsku, príp. cvičia doma – si prinesú vlastné lano, podložku a paličky.

Cena cvičenia – celý kurz: 9 hodín pokročilí 45 €, začiatovníci 10 hodín 50 €. Kurz sa platí na začiatku pobytu v deň príchodu, od 1. dňa pobytu sa cvičí už naostro. Cena je konečná, nie sme platiteľia DPH. V prípade, že požadujete vystaviť faktúru, pošlite s prihláškou svoje fakturačné údaje.

Začiatovníci, ktorí potrebujú lano a balančnú podložku, môžu s tieto zakúpiť u cvičiteľky alebo si zaobstarajú samostatne. Paličky na cvičenie si treba priniesť vlastné.

Cena lana 25 €, cena balančnej podložky 20 €. Svoju prihlášku a požiadavku na zakúpenie pomôcok – lana a balančnej podložky pošlite mailom na [vlasta.klacanska@gmail.com](mailto:vlasta.klacanska@gmail.com).

Paličky na cvičenie odporúčam palice na nordic walking (ďalej len NW). A keďže už budeme mať paličky so sebou, budeme robiť vychádzky do okolia po pobreží severskou chôdzou – NW.

Do prihlášky na SM prosím uveďte:

1. Meno priezvisko, telefónny kontakt, mailový kontakt
2. SM som začiatovník alebo pokročilý
3. Chcem si zakúpiť - lano - balančnú podložku na SM systém

Ďalšie informácie poskytne cvičiteľka Vlasta Klačanská na tel.: 0907 581 900,

mail: [vlasta.klacanska@gmail.com](mailto:vlasta.klacanska@gmail.com)

**Pár spomienok na Chorvátsko s Ľubkou - r. 2021**



## Nordic walking

Nordic walking označovaný tiež ako **severská chôdza**, k nám prišiel zo škandinávskych krajín. Ako oficiálny tréningový program zameraný na celé telo bol prvý raz uvedený vo Fínsku pred takmer dvadsiatimi rokmi a odvtedy jeho popularita neustále rastie.

**5 dôvodov**, prečo by ste mali nordic walking zaradiť do zoznamu vašich obľúbených pohybových aktivít:

1. Za hodinu pri ňom spálite o tretinu viac kalórií v porovnaní s bežnou chôdzou.
2. Chôdza s palicami zmiernuje bolesti krčnej chrbtice a pliec u žien so sedavým zamestnaním.
3. Štúdia z roku 2003 preukázala zlepšenie držania tela u ľudí, ktorí sa nordic walkingu venujú na pravidelnej báze.
4. Je šetrný k vašim kĺbom.
5. Nordic walking si nevyžaduje takmer žiadne investície.

Paličky si treba priniest vlastné. Žiadne lyžiarske palice. Ideálne sú odľahčené, karbónové alebo hliníkové, ktoré majú namiesto pútka „rukavičku“ na fixáciu dlane. Veľmi dobré je, ak majú paličky možnosť nastaviteľnej dĺžky, sú ukončené gumovou koncovkou a držadlo na ruku je korkové – ruka sa nepotí, korok absorbuje pot.

Pri 1. vychádzke si povieme zásady chôdze NW, správne držanie tela, postoj, dýchanie, používanie paličiek. Pridá sa každý, kto bude chcieť, má paličky a nie je podstatné či cvičí alebo necvičí SM. Je to zdarma, robíme to pre naše zdravie.

Na NW sa netreba vopred prihlasovať, stačí si pribaliť paličky.

**Hurááá za zdravím do Chorvátska 😊**