
Cvičení pro zdravá záda a SM systém



Cílem tohoto pomalého typu cvičení je úprava svalové dysbalance, zlepšení držení těla a zmírnění bolestí zad včetně motivace pro další pravidelné provádění těchto cviků v domácím prostředí.

Při cvičení pro zdravá záda jsou využívány karimatky, velké a malé míče, cvičební gumy a další pomůcky. Při zdravotním cvičení nazvaném SM systém se využívají speciální lana pro posílení oslabených a protažení zkrácených svalů. Cvičí se vestoje a vsedě.

[? Zpět](#)