
Kurz cvičení pomůže (nejen) proti bolesti zad

Kurz cvičení pomůže (nejen) proti bolesti zad

Trápí vás bolesti zad a páteře? Trávíte většinu času sezením u počítače a chybí vám dostatek vhodného pohybu? Chcete předejít vzniku problémů pohybového aparátu způsobených nevhodnými návyky? Využijte nabídky Informačního, poradenského a sociálního centra UK, které pro zimní semestr nadcházejícího akademického roku připravilo kurz rehabilitačního cvičení metodou SM systém (stabilizace a mobilizace páteře), jenž je otevřen všem zájemcům z řad studentů, zaměstnanců i absolventů UK.

V dnešní době mnoho z nás velkou část svého dne prosedí – na přednáškách, v kanceláři či doma u počítače. Jak je známo, jde o činnost, která je pro náš pohybový aparát velmi zatěžující, což má v řadě případů za následek vznik nejrůznějších zdravotních komplikací. Mezi nejčastější patří bolesti zad a páteře, s nimiž má podle výzkumů zkušenost až 70 % české populace. Nejúčinnější cestou, jak takovým problémům čelit a v lepším případě jim dokonce předcházet, je kompenzace jednostranného zatížení našeho těla, jež bývá způsobeno dlouhodobým sezením, vhodnou pohybovou aktivitou. Ideální volbou je specializované rehabilitační cvičení, mezi jehož uznávané metody bývá s ohledem na dosahované výsledky řazena i metoda SM systému, jejíž kurz IPSC v rámci zimního semestru nabízí.

Jedná se o rehabilitační cvičení využívající speciálních elastických lan, během kterého se svaly přetížené v důsledku dlouhodobého sezení uvolňují, zatímco ty oslabené a zkrácené naopak posilují a protahují se. Cvičení rovněž umožňuje důkladné protažení páteře, čímž se odstraňují její blokády. Dochází tak k eliminaci negativních faktorů, které se podílejí na vzniku bolestí zad. Metoda má široké využití a lze ji úspěšně aplikovat na celou řadu poruch pohybového aparátu, které pomáhá léčit či jim předcházet. Více informací o metodě naleznete například [zde](#).

Kurz bude složen z deseti hodinových lekcí, během nichž se účastníci naučí základní sestavu cviků sloužících pro každodenní cvičení. Lekce budou probíhat každý čtvrtek od 16:00 do 17:00 hodin v tělocvičně Jednota v ulici Opletalova, a to počínaje 16. 10. 2014. O týden dříve, tj. 9. 10., proběhne prezentační lekce, na které se potenciální zájemci mohou s metodou zdarma seznámit. Samotný kurz složený ze zmíněných deseti lekcí bude zpoplatněn částkou 500 Kč.

[Více informací o kurzu](#) .

[Mgr. Pavel Buriánek](#)

Informační, poradenské a sociální centrum UK