



SPIRALMUSKELSTABILISATION

nach Dr. Smisek, Prag

SPS steht für **STABILISATION** und **MOBILISATION** der Wirbelkette.

SPS – System ist eine effektive Therapiemethode, die auf einem anatomisch – funktionellen Therapiekonzept gründet. Durch exakte Bewegungsabläufe mit einem elastischen Seil, wird der Bewegungsapparat systematisch stabilisiert und gleichzeitig wieder beweglich gemacht. Diese Methode wird durch Dr. Smisek seit über 30 Jahren weiter entwickelt. Die SPS-Methode ist klinisch getestet.

Indikationen der SPS-Methode sind:

- Bandscheibenvorwölbung oder Bandscheibenvorfälle
- Skoliose
- Überbelastung der Gelenke
- Rückenschmerzen
- Regenerations- und Aufbautraining für Sportler
- Ganzheitliches Training für Schwangere
- Funktionelle Störungen des Bewegungsapparates

Das Training ist für jede Altersgruppe geeignet.

Mehr Informationen unter :

www.heilpraxis-hajek.de

www.spiralstabilization.com