

Kurse in Spíralmuskelstabilisation (SMS) nach Dr. Smísek

Es finden laufend Einführungskurse in SMS statt, die Sie befähigen, die Übungen selbstständig zu Hause durchzuführen. Wir üben in Gruppen von max. 12 Personen, die eine intensive Betreuung ermöglichen und beste Ergebnisse garantieren. Rainer Maria Müller ist autorisierter SMS Trainer und hat die Trainerausbildung bei dem Entwickler, Dr. Richard Smisek, Prag gemacht.

Kurs Dauer 6 mal 1,5 Std
(= 12 Unterrichtseinheiten á 45 Min)

Kursort Jarekstr. 1, 88400 Biberach
(ehem. TG Übungsraum)

Kontakt Rainer Maria Müller | Naturheilpraxis
Institut für Wirbelsäulengesundheit

Bismarckring 5 | 88400 Biberach an der Riß
Tel. 07351/13888 | Fax.: 07351/168485
Mail: raimamu@online.de
www.heilpraktiker-rainer-maria-mueller.de

Im Inneren des Flyers finden Sie das Anmeldeformular mit den aktuellen Kursdaten und den Teilnahmebedingungen.

Mehr Informationen hier: <http://smsystem.eu/>
Sollten Sie noch Fragen haben, rufen Sie mich bitte in der Praxis an. Ich rufe Sie auch gerne zurück.



Rainer Müller

Ihr Rainer Maria Müller
Heilpraktiker

* Stand Juli 2012

**GESUNDER RÜCKEN –
GESUNDER MENSCH!**



Rainer Maria Müller
NATURHEILPRAXIS

Institut für ganzheitliche Wirbelsäulentherapie

Spíralstabilisation der Wirbelsäule:

**ein neuer Weg, Rückenschmerzen
schnell und effektiv vorzubeugen.**

- Rückenschmerzen Vorbeugung
- Prävention/Prophylaxe

NEUES KURSANGEBOT

SPIRALSTABILISATION DER WIRBELSÄULE

Spiralstabilisation bedeutet die Anregung der Muskelspiralen, welche unsere Wirbelsäule in der Bewegung stabilisieren. Dadurch wirken wir der Überlastung der Wirbelsäule entgegen welche durch mangelnde Bewegung und oft einseitige Haltungen (viel sitzen oder stehen) entsteht.

Hierbei werden die vertikalen, neben der Wirbelsäule verlaufenden Muskeln (Rückenstrecker) überlastet und zu stark ausgeprägt. Dies bewirkt einen vermehrten Druck auf den rückwärtigen Teil der Wirbelsäule und auf die Bandscheiben, welche hier degenerieren und austrocknen. Die Folge kann eine Bandscheibenvorwölbung oder schlimmer noch, ein Bandscheibenvorfall sein. Gleichzeitig werden die kleinen Wirbelgelenke unter Druck gesetzt und in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Die Verkleinerung der Zwischenwirbellöcher bewirkt eine Irritation der die Muskulatur versorgenden Nerven, welche hier die Wirbelsäule verlassen und für chronische Rückenschmerzen verantwortlich sind.

Hier setzt die Spiralstabilisation ein:

Sie ist eine spezielle Gymnastik welche von Dr. Richard Smisek entwickelt und seit 25 Jahren erfolgreich angewendet wird. Mit Hilfe eines elastischen Seils werden die absteigend spiralig verlaufenden Muskelketten aktiviert. Dies festigt die Körperoberfläche und entspannt die paravertebralen Muskeln. Dadurch entsteht im Oberkörper eine nach oben resultierende Kraft, die den Druck auf die Bandscheibe mindert und denen keilförmige Deformation ausgleicht und gleichzeitig die Wirbelsäule zur Mitte hin ausrichtet.. Die Übungen fördern ein optimales Bewegungsmuster für die tägliche Arbeit, das Gehen und wirken als effektiver Ausgleich bei jedem Sport.

Diese Wirkungen bleiben bei täglichem Üben langfristig erhalten:

- Besserung oder vollständige Beseitigung von Rückenschmerzen
- Aufrechte entspannte Haltung
- Schmale Taille
- Regeneration der Bandscheiben
- Stabilisierung des Gangs
- Förderung des Gleichgewichtes

Bei diesen Erkrankungen können Sie auf Besserung bzw. Heilung hoffen:

Chronische Rückenschmerzen, Ischialgie, akuter Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, degenerative Veränderungen der Wirbel, Wirbelgleiten, Osteoporose, Coxarthrose, Gonarthrose, alle Formen von Haltungsschäden: Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose.



Spiralstabilisation der Wirbelsäule

SM-System
Wirbelsäule stabil - fest
Flexibel - beweglich
Systematische Pflege der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates:
- Therapie und Rehabilitation
- Prävention
- Regeneration
- Konditionstraining

12 Grundübungen

Therapie und Prävention von Rückenschmerzen

Dr. med. Richard Smisek
Dr. med. habil. Peter Smisek
Zentrum Heilpraxis

MEIN ANGEBOT AN SIE:

Eine geniale Möglichkeit selber aktiv an der Wirbelsäulen-Gesundheit mitzuwirken bietet dieses einfach zu erlernende System nach Dr. Smisek, Prag.

- ständig neue Kurse
- überall auszuführen
- leicht erlernbar
- wenig Zeitaufwand

