

Predstavitev SPS vadbe za regeneracijo hrbtenice

Spiralna stabilizacija hrbtenice (SPS) je sistem vadbe, ki podpira **regeneracijo hrbtenice in medvretenčnih diskov** na naravni način. Avtor metode je češki zdravnik Dr. Richard Smíšek. Temelji na naravnem gibalnem vzorcu - **hoji**.

Aktivacija spiralnih mišičnih verig pri SPS vajah podaljša hrbtenico navzgor. Tako omogoči hidracijo medvretenčnim diskom, večjo stabilnost v trupu, povečuje gibljivost v kolkih, ramenskem obroču in vratu. Vodi do **več sproščenosti pri gibanju in lepši telesni drži**.

V Vašem domu Hrpelje bo potekala predstavitev SPS metode, v sredo 12.11.2025 ob 16:00 do 17:00.

Predstavitev je brezplačna, dobrodošli prostovoljni prispevki.

Predstavljena bo tudi možnost redne vadbe in učenja po SPS metodi v enakem terminu ob sredah.

Namen vadbe je regeneracija in zmanjševanje težav in bolečin v hrbtenici, ramenih, vratu in drugih sklepih.

Vodim dipl. kin. Vanja Rogač, terapevka in učiteljica SPS metode
Društvo za gibalno terapijo Re-Aktivni . 040 579 630

spiralnastabilizacija.si

