

## Cvičení a roztroušená skleróza

Sdružení mladých sklerotiků připravilo unikátní DVD a publikaci s cvičením vhodným pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS). Díky partě nadšenců, kteří obětovali svůj čas natáčení DVD a také díky podpoře společnosti Bayer Schering Pharma spatřila světlo světa unikátní pomůcka, na které předvádějí jednotlivé cviky sami pacienti s RS. Obrovsky nám při tom pomohli fyzioterapeuti, kteří se nám věnují v Rekondičním centru v Praze.

Pokud si chcete zdokonalovat svou kondici a udržovat se fit jednoduchými cviky, ale nemáte možnost chodit cvičit někam, kde se vám budou věnovat skuteční odborníci, je toto DVD, jehož nedílnou součástí je i zmíněná publikace, určeno právě vám.

DVD spolu s brožurou, která podrobně popisuje jednotlivé cviky, můžete získat za příspěvek pro Sdružení mladých sklerotiků, který činí nejméně 50 Kč (protože to stačí sotva na pokrytí nákladů na výrobu tohoto DVD, uvítáme jakoukoliv vyšší částku). V případě zájmu o DVD s brožurou pište na adresu: [alena.63@seznam.cz](mailto:alena.63@seznam.cz), a kromě adresy svého bydliště v něm uveďte i výši příspěvku, který chcete SMS poskytnout. Obratem vám pošleme DVD s brožurou na dobírku.



A nezapomeňte: i naši cvičenci mají stejné obtíže jako mnoho lidí s touto diagnózou. Také oni trpí depresemi, mají spasmy, závratě, šedý i zelený zákal, osteoporózu, inkontinenci, hyperaktivní močový měchýř, bývají velmi unavení, tuhnou jim končetiny, atd. Ale pravidelně cvičit alespoň některé z předložených cviků mohou opravdu všichni. Zkuste to také!

### Sdružení mladých sklerotiků

[www.klubsms.cz](http://www.klubsms.cz)

**P.S. Můžete se podívat i na krátkou video-ukázkou:**

[http://www.klubsms.cz/data/download/DVD\\_promo.mpg](http://www.klubsms.cz/data/download/DVD_promo.mpg)

*(omlouváme se za kvalitu obrazu, na DVD je obraz samozřejmě nedoformovaný).*

