



leprovocateur.sk



leprovocateur.sk



leprovocateur.sk

buďte fit ÚČINKUJE PROTI STRESU A PREŽAŤENIU

Zopár jednoduchých hmatov vás upokojí a zrelaxuje. Najlepšie je, že túto bleskovú kúru si môžete dopriať kedykoľvek a kdekoľvek – v autobuse alebo pri televízore!

➔ **Pojemný strečing**
Pomazajte si ruky prstami od končín až po kĺby a opatrne na vdychu. Prsty zakloňte doľava a chrbty rúk jemne ťahajte k sebe.

➔ **Na zadržanie**
Ruky zakloňte doľava. Prstami ľavej ruky rýchlo pohybujte medzi prstami druhej ruky. Po 20 opakovaní vymažte strany.

➔ **Nastartujte fyzický dobeh**
Prstami a ukazovákmi ľavej ruky 3 krát silno potlačte z kľučku v prstom medzi p. ľav. Prstom vymažte ruky.

➔ **Upokojujúci efekt**
Prstami ľavej ruky krátko stlačte loď na chrbte ľavej ruky a opät zľavku. Po 10 opakovaní ľavú ruku.

➔ **Uvoľní šľachy**
Vyberte prsty ľavej ruky. On ľavú zovrite v gáf masíru šľachy vystráňte ruky. Po dvoch minútach vymažte strany.

➔ **Proti blokádám**
Nasmerujte si Prstami stredu masírujte strany ľavej ruky na ľavú stranu a chrbát.

➔ **Posilí svaly a pľúca**
Ruky si nasmerujte a masírujte ľavými pohybmi prstami potlačte chrbty rúk. Po dvoch minútach vymažte strany.

➔ **Aktivuje reflexnú zábrnu**
Prstami sa vzopierate na veľkú a susednú prst. Diate ruky ste a seba, tým robíte reflexnú zábrnu.

SKVELÁ masáž rúk

leprovocateur.sk

Dominika F.

HEIGHT 160 CM BUST 85 CM WAIST 60 CM HIPS 87 CM SHOES 36 HAIR blonde EYES blue