



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!

→ Pôjmy stredom
Pomazajte si ruky prstami od koreňa až po konček a opätne na vystužte. Prsty zakloňte do vnútra a ochyľte ruku jemne ľavo a pravo.

→ Na zadržanie
Ruky zakloňte do vnútra. Prstami ľavého ruku rýchlo pohybujte medzi prstami pravej ruky. Po 20 opakovaniach vymažte strany.

→ Nažiarajte fyzicky doň
Prstami a ukazovákmi ľavé ruky 3 krát akoby podržte z kľučku v prstom pravej ľavé rameno. Prstami vymažte ruky.

→ Upokojujúci efekt
Prstami ľavé ruky akoby držte ľavú nohu na chrbte ľavého kolena a opät zakloňte. Po 20 opakovaní ľavú ruku.

→ Uvoľní šľachy
Vyberte prsty ľavé ruky. Otvoríte zovretú v gáfoch prstami ľavé ruky. Po 20 opakovaní vymažte strany.

→ Proti blokádám
Nasmerujte si prstami ľavé ruky masáže strany ľavé ruky na ľavú stranu. Po 20 opakovaní vymažte strany.

→ Posilí svaly a pľúca
Ruky si nasmerujte a masáže ľavými prstami prstami ľavé ruky. Po dvoch opakovaní vymažte strany.

→ Aktivuje reflexnú zábr
Prstami ľavé ruky masáže na vnútrajšok a vonkajšie strany. Dobre ruku otočte a masáže, kým nebudete unavení.

→ Aktivuje reflexnú zábr
Prstami ľavé ruky masáže na vnútrajšok a vonkajšie strany. Dobre ruku otočte a masáže, kým nebudete unavení.

→ Proti blokádám
Nasmerujte si prstami ľavé ruky masáže strany ľavé ruky na ľavú stranu. Po 20 opakovaní vymažte strany.

SKVELÁ masáž rúk

Dominika F.

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