

TAHÁK K VYTISKNUTÍ (hmaty)

APLIKACE OLEJE: Rozehřátý olej nanestena oblast kříže. Poté dlaní rozetřete olej po celé délce páteře.

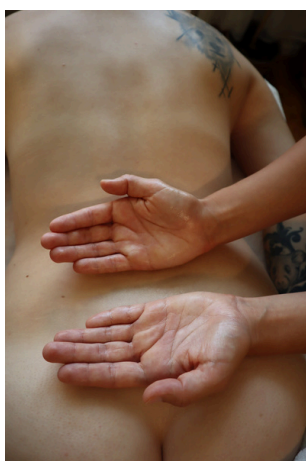
NATAHOVÁNÍ PÁTEŘE

POČET SERIÍ: 2-3



ROZTAHOVÁNÍ PÁTEŘE

POČET SERIÍ: 2-3

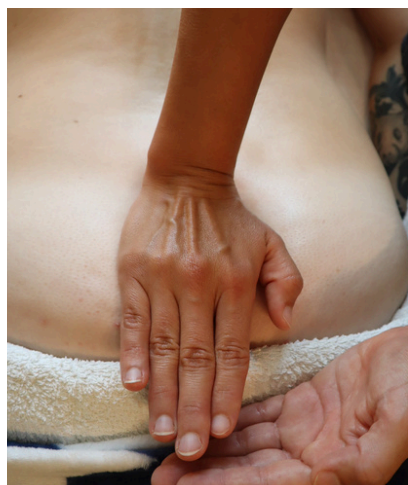


APLIKACE OLEJE: Olej naneste na celou páteř.

OPAKOVÁNÍ: Opakujte oba dva předchozí hmaty a jejich celý postup.

VYROVNÁVÁNÍ PÁTEŘE — NŮŽKY

POČET SERIÍ: 2-3



SRDÍČKA

POČET SERIÍ: 2-3



TŘEZALKOVÝ ZÁBAL PÁTEŘE



ABSORPCE OLEJE A PRÁCE S ENERGIÍ