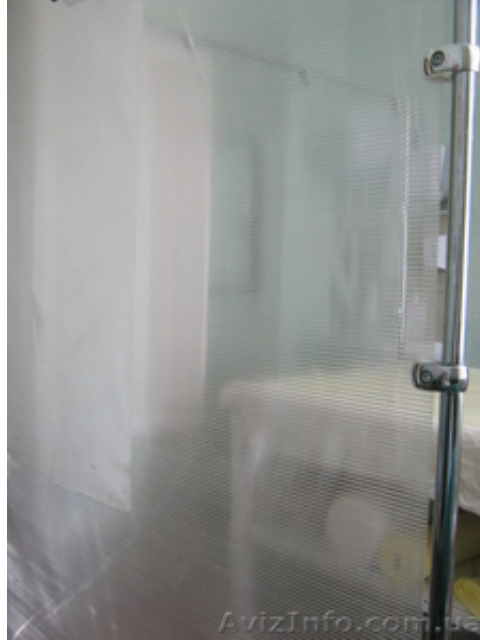


## Массаж в четыре руки -это приятный шок!



Миколаїв, Україна

Вы когда нибудь испытывали приятное комфортное состояние от массажа который делает один опытный массажист? Согласитесь, что это класс. Так вот сейчас в нашем массажном салоне появилась возможность увеличить удовольствие и пользу для Вашего организма ровно в два раза за тоже время, которое тратится клиентом на массаж при обычном сеансе в две руки.

Это массаж в четыре руки. Два массажиста приведут Ваши чувства, мышцы, связки, и все лимфотические застойные явления, а также Ваше настроение к балансу.

Также может быть произведены экспрестесты на дисфункции в позвоночнике (без применения рентгена и МРТ)которые вызывают дискомфорт в повседневной жизни. Соответственно будет предложена программа реабилитации по устранению дисфункций(костей таза, кресца, шейноого и грудного отделов).

Конечно самый приятный сюрприз Вам приготовлен, помимо продолжающейся акции бесплатных поездок на такси- это приемлемая стоимость такого массажа.

Толстоносов А.А.

(для подготовленных).

При выполнении второго комплекса с более интенсивной нагрузкой также необходимо следить за пульсом (частотой сердечных сокращений – ЧСС). Надо измерить ЧСС до и после занятий. При оптимальной нагрузке ЧСС после выполнения упражнений должна прийти к исходному значению в течение 3 минут. Если это время составляет более трёх минут, надо снизить количество выполняемых движений или делать их медленнее. Дыхание во время выполнения упражнений произвольное. Количество движений увеличивать постепенно.

4. Вращения кистей с руками, сжатыми в кулаки.

5. Вращение стопами наружу и внутрь (и.п. лёжа на спине).

6. Отжимание рук в упоре (сначала от вертикальной поверхности, потом точка опоры должна снижаться вплоть до горизонтальной (от пола). Женщинам при отжимании таз можно не отрывать).

7. «Отталкивание стены». Нога впереди согнута, нога сзади прямая. Усилие среднее, время выполнения упражнения 3-5 секунд.

8. Медленные прогибы назад у стены. Надо постараться положить ладони

Price: **90 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен