rolletic®

masážní a rekondiční stroj

CVIČENÍ

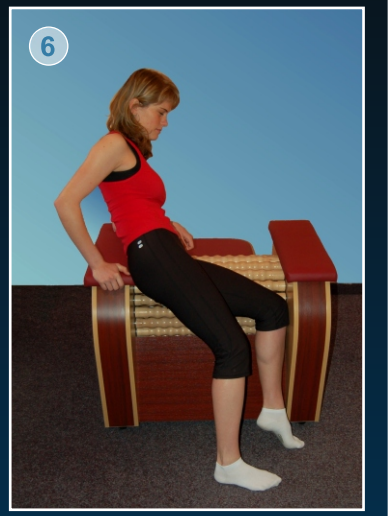
Nohy - masáž chodidel ovlivňuje příznivě všechny orgány těla.

Lýtka - odstraňuje napětí a únavu svalů, tvaruje lýtko.

Stehno - zadní strana stehna, hýždě. Odbourává tukové polštáře a pomáhá odstraňovat celulitidu. Zpevněním hýžďových a stehenních svalů formuje postavu.

Hýždě - odstraňuje celulitidu, zpevňuje hýžďové svalstvo, dochází ke zvedání zadečku.

Hýždě - odstraňuje celulitidu, zpevňuje hýžďové svalstvo, dochází ke zvedání zadečku, provádíme oboustranně, zrcadlově.



Stehno - vnější strana odbourává tukové polštáře a celulitidu, zpevněním stehenních svalů formuje postavu, provádíme oboustranně.

Stehno - vnitřní strana. Důležitá masáž pro zpevnění skupin svalů vnitřní strany stehna - pozor, masírovat vždy jen nohu na té straně rotoru, kde se otáčí nahoru. Provádíme oboustranně, zrcadlově.

Stehno - přední strana. Formuje přední stranu stehen, možno spojit s formováním břicha.

Boky - pravá i levá strana. Masáž odstraní tukové polštáře. Velmi rychle zde působí na tvarování postavy. Provádíme zrcadlově.

Břicho - zpevňující masáž břišních sva-lů uvolněných po porodu i po dietách. V důsledku zpevnění dochází mnohdy i ke zlepšení různých gynekologických problémů (pozor, nemasírovat žaludek)

Záda - Odstraňuje bolest a únavu zádových svalů. Velmi příjemná a uvolňující masáž. Možnost natáčení na obě boční strany.

Ruce - zpevňuje ochablé svalstvo na ruce. Provádíme zrcadlově.