

ERAKOGU

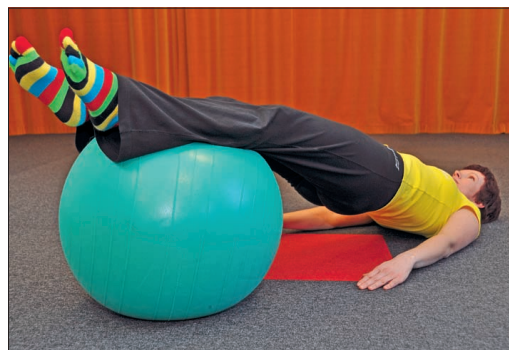


5. Harjutus alaseljale ja puusavõtmele

Heida selili ja aseta jalad pallile. Tõsta puusad üles, pigista tuharad kõvasti kokku ja too lõdvana alla tagasi.

MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli õpetaja



4. Harjutus ülakehale

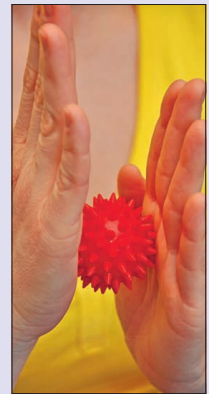
Toeta jalad pallile ja käed põrandale õlgadest pisut laiemalt. Kõht hoia sees, et selg ei vajuks nõgusaks! Kõverda käsi küünarliigesest. Hoia kätekõverduse ajal pallil jalgodega tasakaalu. Säilita õige kehaasend!

VÄIKE OKKALINE PALL



■ Väikese okkalise palliga on hea masseerida jalataldu. Elavdades vereringet ja ergutades tallaaluseid närvipunkte, intensiivistub kogu keha organsüsteemide töö.

■ Peopesa massaaž okkalise palliga. Käelaba tsoonide ja punktide ergastamine mõjutab samuti kogu keha. See teeb meid erksamaks ja hoiab närvisüsteemi tasakaalus.



VIPROSAL B®

RÄSTIKUMÜRK, KAMPER, TÄRPENTINIÕLI, SALITSÜÜLHAPE

Unusta valu

Viprosal B (rästikumürk, kamper, tärpentinõli, salitsüülhape) – traditsiooniliselt kasutatakse välispidiselt valuvaigistava vahendina liiges- ja lihasvalude korral.

Imendub kiiresti, ei määri riideid.

Eesti toode

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidega nõu arsti või apteekriga.



Grindex

Grindeks, Krustpils 53, Riia, Läti www.grindex.lv
Täiendav info: Grindeks Eesti filiaal. Tel 61 20 224