

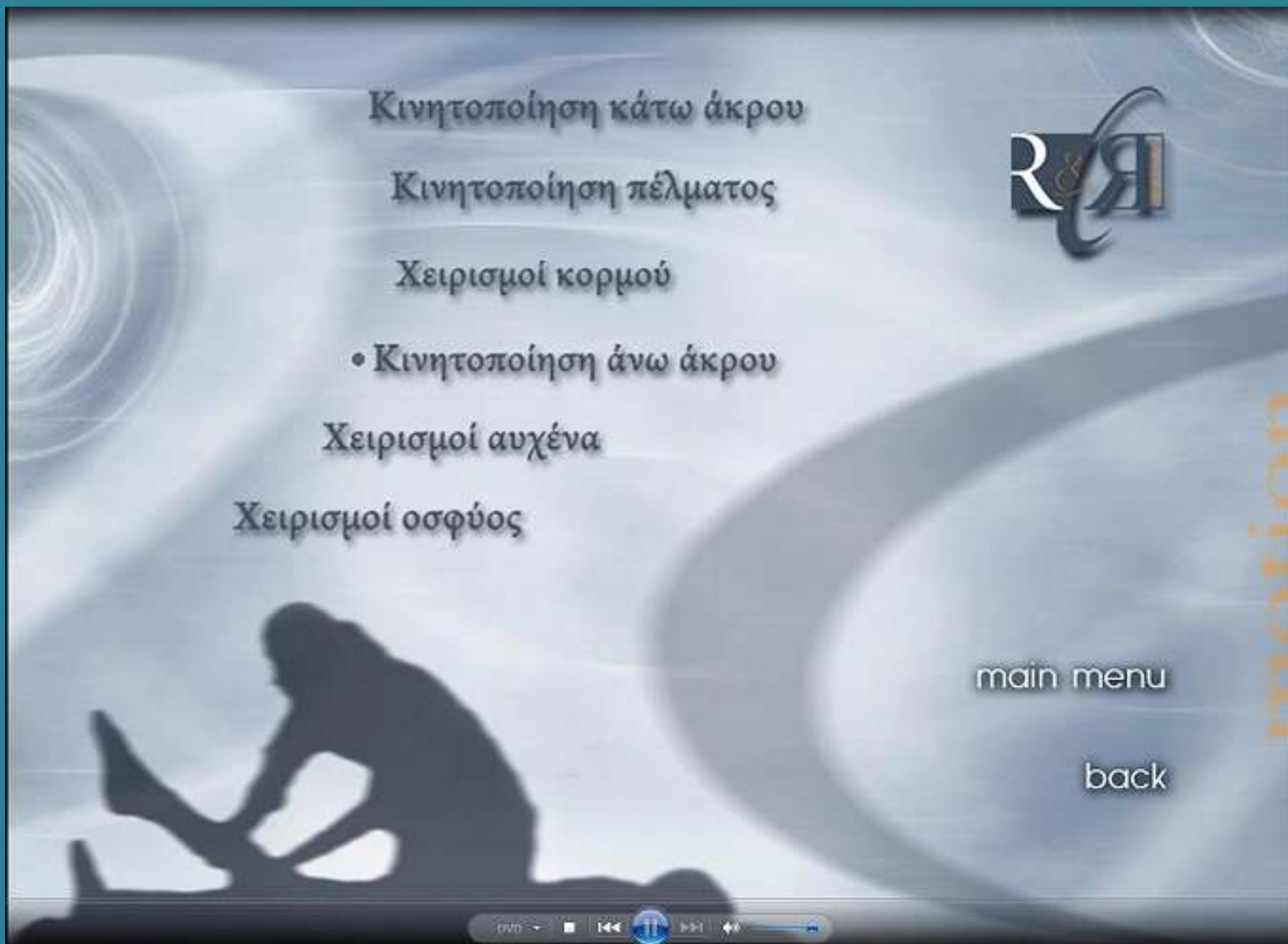


Release and Relax Motion



Release & Relax Motion (ΔΕΙΓΜΑ)







πραγματοποιεί μάλαξη στην άνω μοίρα του
τραπεζοειδή στην ίδια κυκλική φορά.

ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Όσο η κίνηση που πραγματοποιούμε μας δίνει
μαλακό αίσθημα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΟΥΜΕ

Άνω μοίρα τραπεζοειδή, ανασπάστες της
ωμοπλάτης, έξω στροφείς βραχίονα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

Χαλάρωση των παραπάνω μυών, απελευθέρωση
αυτού του προτύπου κίνησης άνω άκρου,
χαλάρωση του θύλακα της γληνοβραχιόνιας

00:20

DVD





Release and Relax Motion

RELEASE AND RELAX MOTION

Maggiegiorgi Peragiotis - Karolina Dimitra

www.releaseandrelaxmotion.gr / info@releaseandrelaxmotion.gr

Design layout and DVD authoring: Nicos Kostas / e-mail: info@nkr.gr

Video Production: M&A TV/VIDEO / TEL: 010 7230028 / www.mulaonline.gr



WARNING: The copyright producer has licensed the DVD for private use only. All other rights are reserved. Any subsequent copying, editing, deletion, rearing, lending, public performance, diffusion and/or broadcast of the DVD, or any part thereof is strictly prohibited.

