

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/masaz-klasyczny-dr-ryszard-pawelec-film-mp4-p-1100.html>



## Masaż klasyczny dr Ryszard Pawelec film mp4

Cena	<b>39,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>65,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Kod EAN	<b>9788361168515</b>

### Opis produktu

#### Masaż klasyczny – sprawdzona metoda na zdrowie i regenerację

**Masaż klasyczny** to jedna z najstarszych i najskuteczniejszych metod wspierających zdrowie fizyczne i psychiczne. Od wieków wykorzystywany jako narzędzie leczenia, relaksu i regeneracji organizmu, dziś pozostaje niezastąpiony w terapii przeciążeń, stresu i napięć mięśniowych. Dzięki odpowiednio dobranym **technikom masażu**, można nie tylko złagodzić dolegliwości bólowe, ale również znacząco poprawić krążenie, elastyczność mięśni oraz ogólne samopoczucie.

Masaż klasyczny działa na kilku poziomach – wpływa zarówno na ciało, jak i na psychikę. Regularne zabiegi zwiększają odporność organizmu, wspomagają regenerację po wysiłku fizycznym, a także pomagają w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. To doskonałe narzędzie profilaktyki zdrowotnej, idealne dla osób aktywnych fizycznie, pracujących umysłowo, jak i tych, którzy po prostu chcą zadbać o swoje zdrowie w naturalny sposób.

#### Zawartość płyty DVD – Masaż klasyczny krok po kroku

Nagranie prowadzi doświadczony masażysta **dr Ryszard Pawelec**, prezentując pełen wachlarz technik klasycznego masażu na poszczególne partie ciała. To idealny materiał edukacyjny dla studentów fizjoterapii, masażyistów oraz wszystkich zainteresowanych profesjonalnym podejściem do masażu leczniczego.

**Czas trwania: 2 godziny 15 minut**

#### Spis treści DVD:

1. **Techniki w masażu klasycznym** - 18:30
2. **Masaż stopy - mięśnie podeszwowe** - 4:23
3. **Masaż mięśnia trójgłowego łydki** - 7:50
4. **Masaż tylnej strony uda: dwugłowy, półścięgnisty, półbłoniasty** - 7:40
5. **Masaż mięśni pośladkowych** - 8:13
6. **Masaż przedniej strony podudzia i grzbietu stopy** - 6:15
7. **Masaż mięśnia czworogłowego uda** - 8:49
8. **Masaż przedramienia - strona prostowników** - 6:47
9. **Masaż przedramienia - strona zginaczy** - 7:10
10. **Masaż mięśnia trójgłowego ramienia** - 6:41
11. **Masaż mięśnia naramiennego** - 6:46

12. **Masaż mięśnia najszerzego grzbietu** - 8:50
13. **Masaż mięśnia czworobocznego grzbietu** - 11:41
14. **Masaż mięśnia prostownika grzbietu** - 10:28
15. **Masaż mięśni brzucha** - 10:36
16. **Masaż mięśni piersiowych** - 7:48

W rolach modeli występują: **Magdalena Krajewska, Barbara Przyżycka i Michał Słowiński.**

---

### **Dlaczego warto sięgnąć po ten materiał?**

- Kompleksowy przewodnik po masażu klasycznym
- Praktyczne techniki pokazane krok po kroku
- Znakomity materiał edukacyjny i szkoleniowy
- Tradycyjne podejście, oparte na sprawdzonych metodach terapeutycznych

---

**Zadbaj o swoje zdrowie naturalnie. Postaw na klasykę, która działa - masaż klasyczny to inwestycja w ciało, umysł i długowieczność.**