

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/masaz-klasyczny-dr-ryszard-pawelec-film-na-dvd-p-1682.html>



Masaż klasyczny dr Ryszard Pawelec film na DVD

Cena	39,00 zł
Cena poprzednia	65,00 zł
Dostępność	Dostępny
Kod EAN	9788361168515

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.