

## Корекція фігури

<b>ЛІМФОДРЕНАЖ</b> (без олії)	Обережно: гіпервентиляція	<p style="text-align: center;"><b>ЖИВІТ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Підключична вібрація – 6р</li> <li>- Прокачка грудної клітини:</li> <li style="padding-left: 20px;">-верхня -середина -нижня частини – 3-4 р</li> <li style="padding-left: 20px;">- 4 кути/3 круги</li> <li style="padding-left: 20px;">- «Шайба» - 4-5р</li> <li style="padding-left: 20px;">- «Літак» - 3р</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>	<p style="text-align: center;"><b>НОГИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вібрація пахових лімфовузлів – 6р-6р-6р</li> <li>- Вібрація на стегні зверху- вниз (вхід – вібрація х 3р)</li> <li>- Вижимання знизу – вгору х 3р (захопити – відтягнути – віджати)</li> </ul> <p>Блок повторюємо -3 р</p> <p style="text-align: right;">→</p>
<b>КЛАСИКА</b>	Олія + робота з м'язом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кругове погладжування</li> <li>- «Корабель»</li> <li>- Подвійне кругове</li> <li>- Подвійне кільцеве</li> </ul> <p style="text-align: right;">↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Погладжування знизу - вгору</li> <li>- Динамічне роздавлювання</li> <li>- Подвійне кільцеве</li> </ul> <p style="text-align: right;">↓</p>
<b>ЛІПОЛІТИКА</b>	ПЖК	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ромб»</li> <li>-Перетирання передпліччям з натягуванням на себе(протилежна сторона)</li> <li>- Перехресне вижимання передпліччям</li> <li>- Паралельне вижимання передпліччям</li> </ul>	<p>- Вижимання: на стегні, з боків (нога навхрест):</p> <p>коротке середнє довге довге (долоня – кулак – передпліччя)</p> <p style="text-align: right;">↓</p>
	Мед	<hr/> <p><u>На боку</u>(нижня нога пряма, верхня зігнута в коліні):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвійне кільцеве по ПЖК</li> <li>- Перехресне вижимання передпліччям</li> <li>- Зриви(4:1)</li> <li>- Розтягування</li> </ul> <p style="text-align: right;">↓</p>	

АНТИЦЕЛЮЛІТ	банка	<p>- Накатування ⇅⇅⇅   ⇅⇅</p> <p>- Стрибаюча складка</p> <p style="text-align: right;">↓</p>	<p>- Накатування</p> <p>- Проба ножа (можна допрацювати банкою)</p> <p><u>Клієнт перевертається на живіт(повторюється класика, ліполітика)</u></p> <p>на сідниці кругове вижимання передпліччям</p> <p style="text-align: center;">↓</p>
ФІТНЕС-МАСАЖ	фіксація	<p>-Прес(клієнт тримає ноги вгору, рухи масажиста вперед, назад. Те саме з рухом ніг)</p> <p>- Бічний прес (тримаємо за руку; коліна зігнуті, корпус повністю не опускається)</p> <p>- Додатково «човник»: нижній, середній, верхній</p>	<p>- На стегні: Динаміка носок на себе, рух – нога пряма, нога зігнута, те саме з прямою ногою. Статика нога вверху, коротке, середнє, довге, довге</p> <p>- Клієнт на животі. Динаміка- носок на себе, рух вверху – нога зігнута, те саме з прямою ногою(коліно не торкається кушетки).</p> <p>-Статика нога вверху, підбивання ягодиці</p>