



## Újra SMR oktatás a Maitra Stúdióban

Talán találkoztatok már edzőtermekben vagy akár a gyógytornásznál az úgynevezett SMR hengerrel, melynek segítségével saját magunkat masszírozhatjuk.

Működésének titkát kevesen ismerik, pedig használatával

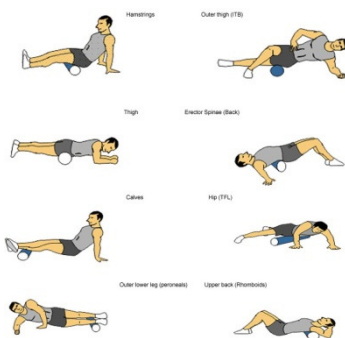
- **oldhatjuk az izompólyákban felgyülemlett feszültséget**, csökkentve ezzel fájdalmainkat,
- **gyorsíthatjuk a regenerációt** az egyszerű izomláztól a súlyos izomsérülésekig,
- **rugalmasabbá, hatékonyabbá tehetjük izmainkat** és ami legalább ilyen fontos,
- hatást gyakorolunk a vér és nyirokkeringésre, ezáltal **segítjük a kötőszövetben lerakódott méreganyagok kiürítését** a szervezetből
- sportolók figyelem: segít az izmok **maximális teljesítőképességének** elérésében és fenntartásában
- csajok figyelem!!!!!! rendszeres használatával **csökkenthetjük a narancsbőrt** :o)

Maga a henger ma már bármely komolyabb sportáruházban megkapható, de **használatánál NAGYON FONTOS A PONTOS KIVITELEZÉS!!!** Mert amennyi csoda elérhető a helyes használattal, annyi kárt tehetünk magunknak a helytelennel.

Stúdióinkban most ismét lehetőséget kínálunk arra, hogy kipróbálhass és megtanulhass az eszköz teljes körű használatát:

**Június 25-én, vasárnap délután 14:00-16:00-ig.**

**A részvétel díja 3000,- Ft, amennyiben minimum egy héttel előtte bejelentkezel és be is fizeted a részvételi díjat. A helyszínen történő fizetés esetén 3500,- Ft.**



**Jelentkezés: [info@maitrastudio.hu](mailto:info@maitrastudio.hu); (70)320-3923, (30)257-2846.**