

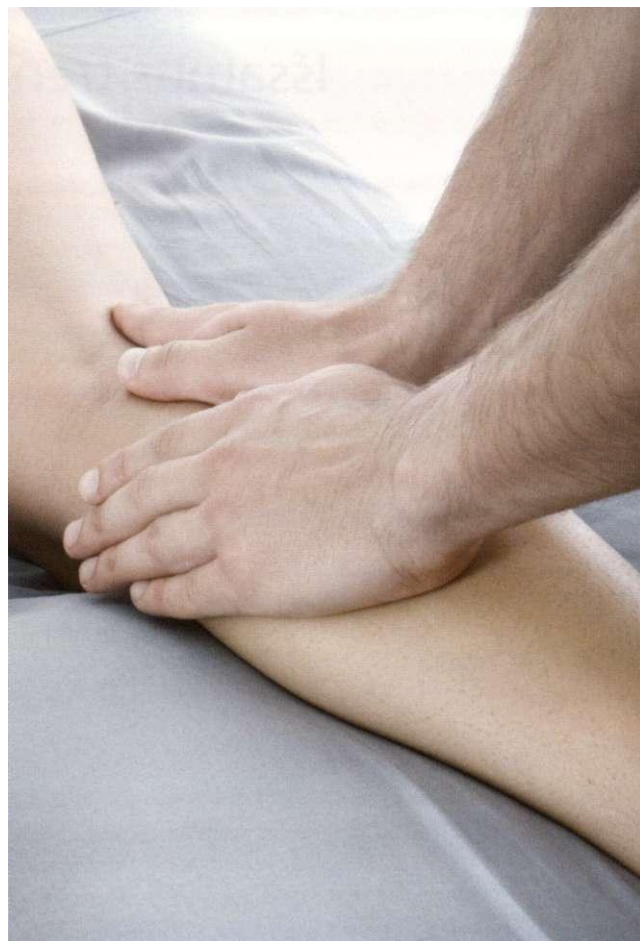
# TURINYS

Įvadas	6
Pagrindai	10



## **1 Viršutinė kūno dalis, užpakalinė pusė 18**

Nugara	20
Apatinė nugaros dalis	38



## **2 Apatinė kūno dalis, užpakalinė pusė 42**

Sėdmenys	44
Kojos	46
Pėdos	56



<b>3 Apatinė kūno dalis, priekinė pusė</b>	66
Pėdos	68
Priekinė kojų dalis	80



<b>4 Viršutinė kūno dalis, priekinė pusė</b>	94
Pilvo raumenys ir krūtinė	96
Rankos ir pečiai	108
Plaštakos	120



<b>5 Galva</b>	128
Kaklas	130
Veidas	136
Galva	150
Tiksliniai masažai	154
Sužinokite daugiau	156
Priedai	160