ANDULAČNÉ hhp SYSTÉMY ANDUMEDIC® 3

ZÁKLADNÉ PROGRAMY

P01 *Warm-up* / Zahriatie a uvoľnenie svalstva.

P02 *Deep Muscle Andullation* / Zmiernenie bolestí svalstva a svalového napätia, podpora stimulácie látkovej výmeny, vitalizácia a výrazné zlepšenie celkového telesného zdravia.

P03 *Lymphatic System Stimulation* / Aktivácia lymfatického riečiska, odstraňovanie zvyškov látkovej výmeny a škodlivých látok, detoxikácia a odkyslenie, podpora spätného toku v tepnách.

P04 *Pulse Andullation* / Masáž poklepom, uvoľnenie kŕčovitého stiahnutia svalstva, stimulácia krvného obehu.

P05 *Relaxation* / Hlboké uvoľnenie, redukcia stresu, prílev novej energie a síl, podpora redukcie nespavosti.

P06 *Foot Reflexology* / Stimulácia reflexných zón na chodidlách, zmiernenie bolestí, zlepšenie pri nedostatočnom prekrvení nôh a lýtok, aktivovanie lymfatického systému a cirkulácie krvi, posilnenie imunitného systému.

ŠPECIÁLNE PROGRAMY

P07 *Release Muscle Hardening* / Bolesti chrbta a napätie chrbtového svalstva, výrazné zmiernenie pri myogelóze (bolestivé stvrdnutie svalov pri svalovom reumatizme).

P08 *Acute Back Pain* / Akútne bolesti driekovej chrbtice, driekové lumbago („seknutie“), kŕče v nohách.

P09 *Neck Relaxation* / Bolesti hlavy, tlak, migréna a napätie šijového svalstva, bolesti ramien.

P10 *Joint Mobilization* / Bolesti kĺbov, reuma, artróza, rednutie kostí.

P11 *Tissue Tightening* / Stimulácia lymfatického systému, podpora detoxikácie, odkyslenia, redukcia vody v tkanivách, odstraňovanie celulitídy.

▷▷

P12 *Boost Metabolism* / Podpora látkovej výmeny napr. pri nadváhe, problémy s trávením, opuchy nôh (vhodné pri diabetes mellitus).

P13 *Regeneration After Sport* / Regenerácia po aktívnom športe, športových aktivitách, presilenie svalov, podpora odstraňovania produktov látkovej výmeny.

P14 *Specific Treatment of Visceral Fat* / Cielené odstraňovanie viscerálneho tuku, stimulácia čriev pri tráviacich problémoch, zvyšovanie prekrvovania tráviacich orgánov, stimulácia brušných svalov, redukcia zápalových látok v oblasti viscerálneho tuku. (Použiť vždy s upevneným viscerálnym pásom.)

P15 *Deep Relaxation* / Eliminácia stresu pri nespavosti, prerušované spanie.

P16 *Cardiovascular Stimulation* / Podpora kardiovaskulárneho systému, celková vitalizácia, zvýšenie prekrvenia a zásobovania kyslíkom.

P17 *Soothing Acute Pain* / Driekové lumbago, kŕče v lýtkach.

P18 *Sleep Disturbance Redressing* / Poruchy spánku, nervové vypätie, zmiernenie následkov denného stresu.

P19 *Body Tissue Relaxation* / Redukcia napätia najrôznejších tkanivových typov, odstraňovanie blokád.

P20 *Stress Tolerance* / Posilnenie vegetatívneho nervového systému pri strese a psychosomatickom vyčerpaní.

