

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

Выполняйте каждое действие в течение 10 секунд.



надавливание на возвышение
большого пальца (тенар)



растирание
середины ладони



надавливание на основание
большого пальца



надавливание на нижнюю
часть указательного пальца



надавливание на верхнюю
часть мизинца



надавливание на верхнюю
часть большого пальца