14 Σεπτεμβρίου 2014

Διάλεξε ένα καλό στρώμα…

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Επέλεξε το στρώμα που έχει τη σωστή σκληρότητα για εσένα ακολουθώντας τον παρακάτω εμπειρικό κανόνα:

* Προσπάθησε να περάσεις το χέρι σου ανάμεσα στο σώμα και το στρώμα.

* Περνάει με μεγάλη δυσκολία; Τότε είναι πολύ μαλακό. Δοκίμασε ένα σκληρότερο.

* Περνάει με μεγάλη ευκολία; Είναι πολύ σκληρό. Δοκίμασε ένα πιο μαλακό.

* Κράτησε μια συγκεκριμένη στάση για 5 λεπτά.

* Αν αισθανθείς το χέρι σου (στο οποίο στηρίζεσαι) να «μουδιάζει» έστω και ελαφρά, σημαίνει ότι ασκείται μεγάλη πίεση, που δυσκολεύει τη σωστή κυκλοφορία του αίματος, άρα θα πρέπει να ψάξεις για κάποιον άλλο τύπο.

Πηγή: ikypros.com