

45.0
У-74

Н.А. Усакова

ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ

в спортивном зале

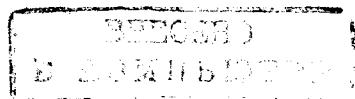
Методика проведения тонизирующего
и успокаивающего массажа



Н.А. Усакова

ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ в спортивном зале

Методика проведения
тонизирующего
и успокаивающего массажа

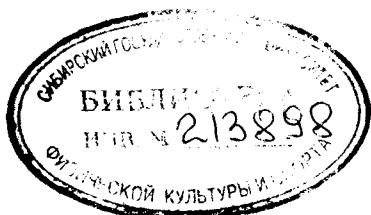


УДК 615.8
ББК 53.584
У 74

У74 Усакова Н. А. Точечный самомассаж в спортивном зале. – М. :
Тигле, 2017. – 64 с. ISBN 978-5-903558-21-6.

УДК 615.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-903558-21-6



Н. Ф.

Художники *E. A. Ильин, С. М. Седов*
Компьютерная верстка *B. B. Адаменко*

© Усакова Н. А., 2017
© Ильин Е. А., Седов С. М., 2017