

## **Что включает в себя процесс правки на тренажёре «Правило»?**

**Процесс растяжки на тренажёре «Правило» включает в себя подготовительную часть адаптации и разминки, основную часть правки на тренажёре, заключительную часть выхода из процесса правки.**

10-20 минут спокойно полежать после правки позволяет мягко выйти из процесса с хорошим настроением, запомнив приятные ощущения.

Как в реку не войти дважды, так и не бывает одинаковых состояний у человека, если он начинает правиться регулярно.

Правка на «Правило» – это образ жизни, который помогает в разные периоды времени настраиваться на себя, поддерживать хорошую физическую форму. Чем в лучшей физической форме находится человек, тем в более глубокое состояние он может войти на правке, тем меньше болезненных ощущений будет у него.

Именно поэтому многие люди неоднократно приходят на правку, и не единожды, т.к. сразу вобрать в себя всю глубину многим сложно. Кто-то черпает ложкой, кто-то пьет из ведра, а кому-то и маленькой чайной ложечки духовной работы на тренажере «Правило» не освоить сразу. У каждого человека своя мера, физический потенциал и способности.