

Link do produktu: <https://www.androla.pl/roller-joga-walek-do-masażu-czarny-p-44259.html>



Roller joga walek do masażu czarny

Dostępność	Zapytaj o dostępność
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	45678
Kod producenta	00008678
Kod EAN	5902802911377
Producent	Iso Trade

Opis produktu

Roller joga walek do masażu czarny

LEKKI - niska waga umożliwia sprawne posługiwanie się wálkiem, który łatwo można wykorzystać do różnego rodzaju ćwiczeń.

Wykonany jest z pianki EPP o gęstości 52g/l. Pianka jest hipoalergiczna, a także bezzapachowa, co pozwala na komfortowe korzystanie z rollera.

Roller jest dość twardy, bardziej niż to wygląda na zdjęciach.

W skali twardości od 1-10, oceniamy ją na 8 - spełni oczekiwania nawet najbardziej wymagających osób.

ROLOWANIE PRZED I PO TRENINGU - rolowanie przed treningiem w formie rozgrzewki pozwoli nam zwiększyć zakres ruchu podczas ćwiczeń,

rozluźni ciało nie odbierając sił na trening; natomiast po treningu spowoduje,

że nasze ciało będzie mniej obolałe i szybciej się zregeneruje po ciężkiej aktywności fizycznej.

Rolując i wywierając nacisk na mięśnie poprawiamy dopływ krwi, dzięki temu mięśnie oraz otaczająca je powięź będą regenerować się dużo szybciej.

DO REHABILITACJI - walek można z powodzeniem stosować przy ćwiczeniach rehabilitacyjnych.

Koryguje postawę ciała, pomaga ustabilizować kręgosłup i likwiduje bóle kręgosłupa, usprawnia działanie układu nerwowego.

Przyspiesza ponadto regenerację wszelkich kontuzji i urazów.

DO ĆWICZEŃ - to bardzo przydatne akcesorium do ćwiczeń. Można zabrać walek na pilates, jogę, fitness, crossfit - wszędzie świetnie spełni swoje zadanie.

Doskonale sprawdzi się również podczas aktywności w zaciszu domowym.

Korzystając z rollera rozbijamy tkankę tłuszczową uelastyczniając skórę i redukując cellulit, wzmacniając dodatkowo przy tym efekty treningu.

SPECYFIKACJA:

kolor: czarny

materiał: EPP (pianka poliuretanowa)

maksymalne obciążenie: 200kg

wymiary (dł/szer): 29,5/15cm

waga: 165g

Roller do masażu wykonany jest z pianki EPP o gęstości 52g/l. Pianka jest hipoalergiczna, a także bezzapachowa,

co pozwala na komfortowe korzystanie z rollera.

Struktura powierzchni wálka sprawia, że zmniejsza ryzyko ześlizgnięcia się, co gwarantuje bezpieczne wykonywanie ćwiczeń z jego zastosowaniem.

Roller jest produktem służącym do masażu oraz ćwiczeń; niezbędny do rozładowania napięć mięśniowych oraz do niwelowania zakwasów, czy bólu.

Znajduje zastosowanie również przy poprawianiu krążenia, redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu.

Jest świetny przy ujędrnianiu ciała, dodatkowo utrwała efekty treningu.

Roller sprawdza się również podczas rehabilitacji kręgosłupa, czy też korekcji wad postawy.

Bardzo często po treningu ciało jest obolałe i nie do końca mobilne - by je zregenerować nie wystarczy dostarczyć wody, tlenu oraz substancji odżywczych, rolując i wywierając nacisk na mięśnie poprawiamy dopływ krwi, dzięki temu mięśnie oraz otaczająca je powięź będą regenerować się dużo szybciej.

ZASTOSOWANIE ROLLERA
łagodzi zakwasy oraz ból po treningu
redukuje stres
wydajniejsza cyrkulacja tlenu
kształtuje sylwetkę

Czas trwania ćwiczenia z wałkiem dla jednej partii mięśni nie powinien przekraczać 3 min.
Zalecane jest omijanie stref podkolanowych, kości i części ciała, gdzie nerwy są blisko skóry, ponieważ można je uszkodzić.

Przeciwwskazaniem do ćwiczeń z wałkiem są krwiaki, siniaki, skręcenia, świeże urazy, itp.

W JAKICH MIEJSCACH MOŻEMY SIĘ ROLOWAĆ?

łydki
tylne mięśnie uda
mięśnie piszczelowe
przednie mięśnie uda
zewewnętrzne mięśnie uda
wewnętrzne mięśnie uda
odcinek lędźwiowy
mięśnie pośladkowe
plecy oraz górne części

Gdy podczas rolowania odczuwamy ból należy ucisnąć w bolesnym miejscu i trzymać do momentu kiedy ból 'nie puści' i nie pocujemy rozluźnienia mięśni.