

Link do produktu: <https://maxgreg.pl/roller-walek-do-masazu-ciala-do-rolowania-z-wypustkami-duzy-45cm-p-419.html>

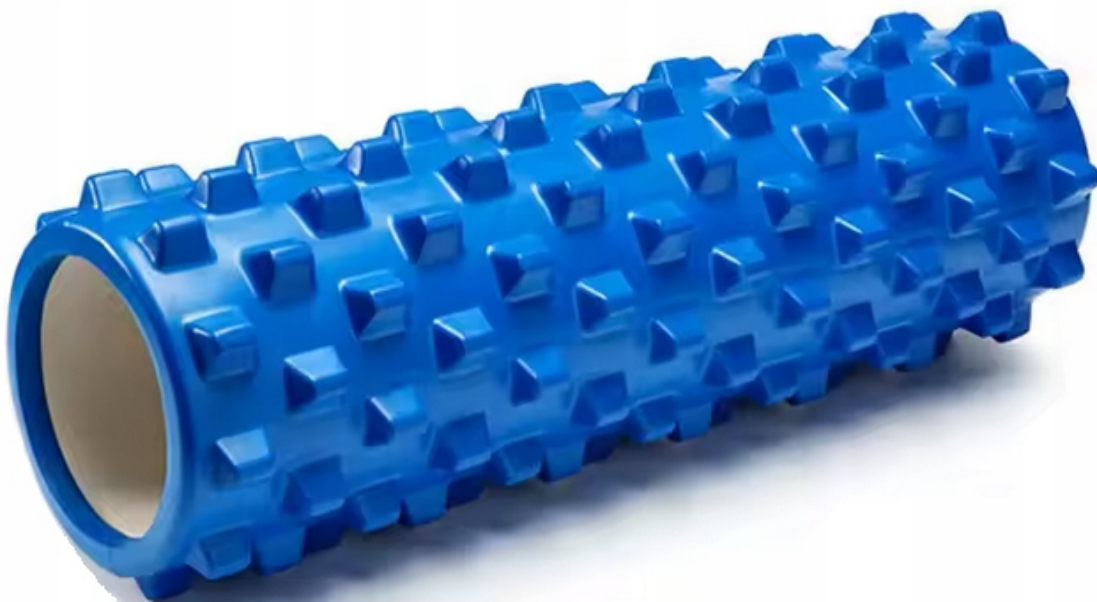


## Roller - Wałek do masażu ciała Do rolowania z wypustkami Duży 45cm

Cena brutto	<b>45,00 zł</b>
Cena netto	<b>36,59 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>MAX-YO-4</b>
Kod EAN	<b>5907264160486</b>
Producent	<b>MAXTECH Grzegorz Szabesta</b>

### Opis produktu

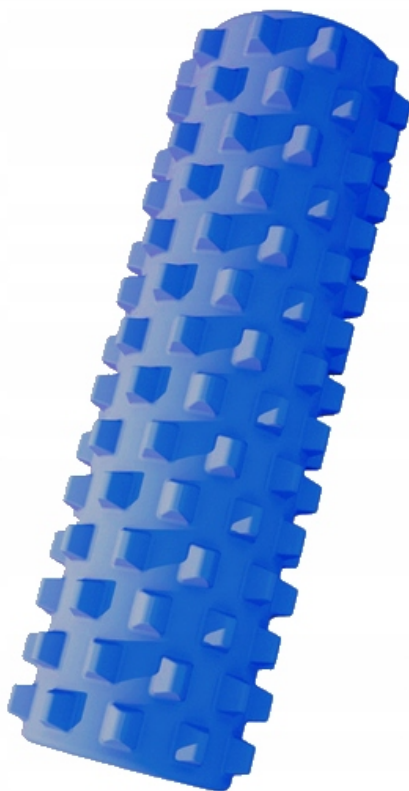
#### **Roller - Wałek do masażu ciała Do rolowania z wypustkami Masażer - Duży 45cm**



---

## Roller do masażu z wypustkami o długości aż 45 cm,

- Maksymalna **regeneracja**, minimum wysiłku!
- Idealny **do masażu** mięśni, **relaksacji** i **redukcji** napięć!
- **45 cm** długości, **15 cm** średnicy – **optymalny rozmiar** dla każdego!
- **Wypustki stymulujące** – głęboki masaż i lepsza regeneracja!
- **Średnia twardość** – idealne połączenie **komfortu** i **skuteczności**!
- Niezastąpiony **po treningu**, w **rehabilitacji** i codziennym **relaksie**!
- **Zadbaj** o swoje mięśnie – **roluj, regeneruj, działaj!**





## Ciesz się pełną sprawnością - zawsze i wszędzie!

### ☐ Pozbądź się napięć i bólu mięśni!

Roller to **doskonałe rozwiązanie** dla osób zmagających się z napięciem mięśniowym, bólem oraz dyskomfortem po wysiłku fizycznym. Dzięki niemu **skutecznie rozluźnisz** tkanki miękkie i poprawisz swoje samopoczucie.

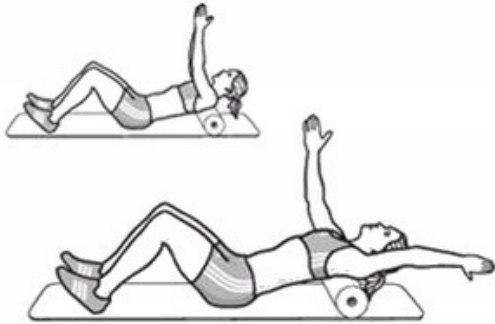
### ☐ Wsparcie w rehabilitacji i profilaktyce!

**Idealny do masażu** powięziowego, **wspomaga regenerację** po urazach, pomaga w rehabilitacji oraz korygowaniu wad postawy. Regularne rolowanie **poprawia elastyczność** mięśni i zmniejsza ryzyko kontuzji.

### ☐ Profesjonalna regeneracja w domowym zaciszu!

**Roller sprawdzi** się zarówno w użytku domowym, jak i profesjonalnym. To niezawodny **sposób na codzienną regenerację** i dbanie o kondycję mięśni bez wychodzenia z domu.

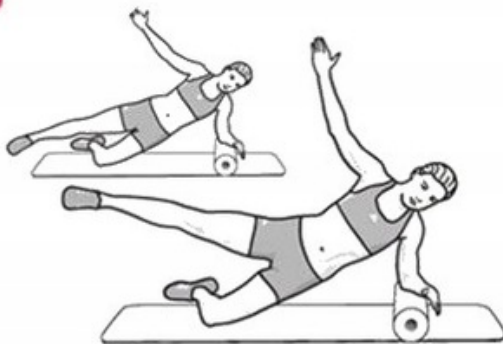
1



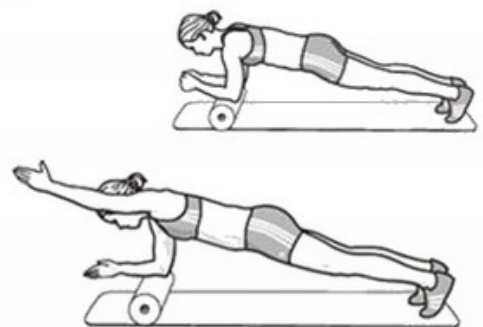
2



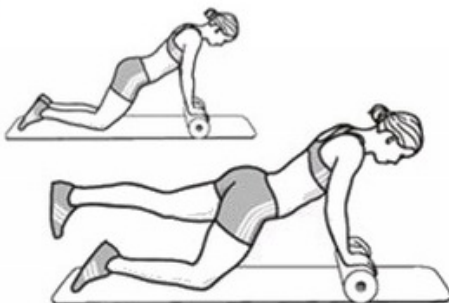
3



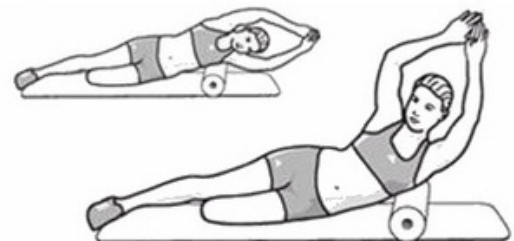
4



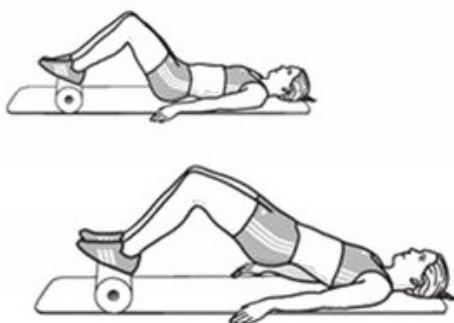
5



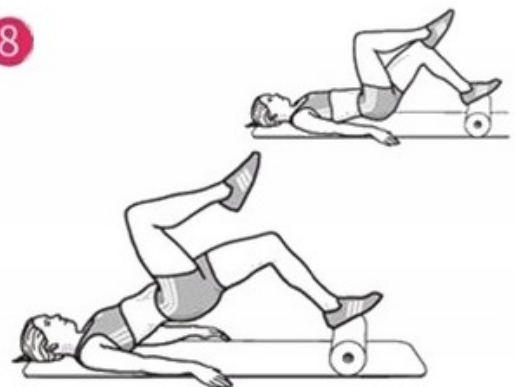
6



7



8



**Te ćwiczenia pomagają poprawić mobilność, regenerację oraz wzmacniają stabilizację mięśniową.**

---

### ☐1. Mobilizacja klatki piersiowej

**Leżenie na plecach** z rollerem umieszczonym pod górną częścią pleców. Ręce uniesione do góry, wykonywane są ruchy otwierające klatkę piersiową.

### ☐2. Rozciąganie pleców i barków

**Pozycja kłku podpartego**, dłonie umieszczone na rollerze. Powolne przesuwanie rąk do przodu w celu rozciągnięcia pleców i ramion.

### ☐3. Masaż bocznych partii ciała

**Leżenie bokiem** z rollerem pod pachą lub boczną częścią tułowia. Ręka uniesiona do góry dla lepszego rozciągnięcia.

### ☐4. Wzmacnianie mięśni głębokich i stabilizacja

**Pozycja deski (plank)** z przedramionami opartymi na rollerze, aktywacja mięśni core dla utrzymania stabilizacji.

### ☐5. Masaż mięśni przedramion i nadgarstków

**Kłęk podparty** z dłońmi na rollerze, wykonywanie ruchów przód-tył dla rozluźnienia przedramion i nadgarstków.

### ☐6. Rozciąganie bocznych partii tułowia

**Leżenie na boku** z rollerem pod biodrem, wyciąganie rąk nad głowę w celu rozciągnięcia mięśni skośnych i bocznych pleców.

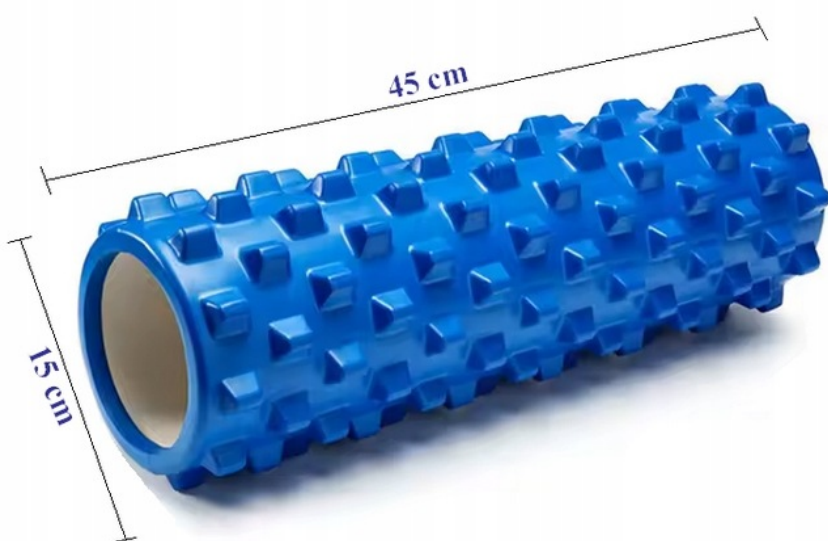
### ☐7. Masaż dolnej części pleców

**Leżenie na plecach** z rollerem pod odcinkiem lędźwiowym, unoszenie bioder dla lepszego efektu rozluźnienia.

### ☐8. Wzmacnianie pośladków i ud

**Leżenie na plecach**, roller pod stopami, unoszenie bioder w celu aktywacji pośladków i mięśni tylnych ud.

## SPECYFIKACJA:



- 
- Kolor: **Granatowy**
  - Materiał: Pianka EVA o **średniej twardości**
  - Roller został **zaprojektowany zgodnie z anatomią ciała**, żeby zapewnić wygodne użytkowanie.
  - **WODOODPORNY** - łatwy w utrzymaniu czystości, można przemywać go wilgotną szmatką.
  - **Łatwe przechowywanie** - zajmuje mało miejsca
  - **W pełni przenośny**



