

Link do produktu: <https://xl-narzedzia.pl/zestaw-do-rolowania-3w1-kd11902-p-62755.html>



# ZESTAW DO ROLOWANIA 3w1 KD11902

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Cena brutto      | 29,76 zł         |
| Cena netto       | 24,20 zł         |
| Dostępność       | Dostępny od ręki |
| Czas wysyłki     | natychmiast      |
| Numer katalogowy | KD11902          |
| Kod producenta   | KD11902          |
| Kod EAN          | 5903957008615    |
| Producent        | KRAFT&DELE       |

## Opis produktu

### Zestaw do rolowania 3w1 KD11902 — foam roller i piłki do masażu powięziowego

KD11902 to zestaw trzech przyborów do automasażu i rozluźniania mięśniowo-powięziowego: wałka foam roller, podwójnej piłki oraz pojedynczej piłki do masażu punktowego. Wszystkie elementy wykonane są z pianki EPP, co zapewnia odpowiednią twardość przy jednoczesnej odporności na odkształcenia podczas regularnego użytkowania.

|                                           |
|-------------------------------------------|
| Elementy zestawu 3 szt. (wałek + 2 piłki) |
| Długość wałka 33 cm                       |
| Średnica wałka 14 cm                      |
| Materiał Pianka EPP                       |

## Charakterystyka zestawu

### Pianka EPP — twardość i trwałość

Ekspandowany polipropylen (EPP) charakteryzuje się większą twardością niż standardowa pianka EVA stosowana w tańszych rollerach. Oznacza to skuteczniejszy nacisk na tkankę mięśniowo-powięziową oraz odporność na trwałe odkształcenia po wielokrotnym użytkowaniu. Materiał nie wchłania wilgoci i jest łatwy do czyszczenia.

**Gładka powierzchnia wałka**

W odróżnieniu od rollerów z wypustkami, gładka powierzchnia równomiernie rozkłada nacisk na całą długość kontaktu z mięśniem. Sprawdza się szczególnie u osób rozpoczynających pracę z rollerem, gdzie intensywny nacisk punktowy może być zbyt bolesny, oraz przy masażu większych partii mięśniowych.

**Podwójna piłka — kręgosłup i przykręgosłupowe**

Kształt podwójnej piłki (tzw. piłka orzechowa) umożliwia masaż wzdłuż kręgosłupa bez bezpośredniego nacisku na wyrostki kolczyste. Dwa punkty kontaktu obejmują mięśnie przykręgosłupowe obustronnie, co jest szczególnie przydatne przy pracy z odcinkiem lędźwiowym i piersiowym.

**Pojedyncza piłka — masaż punktowy**

Piłka o średnicy 8 cm pozwala na precyzyjny nacisk w miejscach trudno dostępnych dla wałka — m.in. podeszwa stopy, mięśnie pośladkowe (gruszkowaty), okolice barku. Umożliwia pracę z konkretnymi punktami spustowymi, które wymagają izolowanego nacisku.

Specyfikacja techniczna

|                             |                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| Model                       | KD11902                                |
| Materiał                    | Pianka EPP (ekspandowany polipropylen) |
| Wałek — długość             | 33 cm                                  |
| Wałek — średnica            | 14 cm                                  |
| Podwójna piłka — długość    | 16 cm                                  |
| Podwójna piłka — średnica   | 8 cm                                   |
| Pojedyncza piłka — średnica | 8 cm                                   |
| Powierzchnia wałka          | Gładka                                 |
| Liczba elementów            | 3                                      |

Partie mięśniowe i zastosowania

Technika rolowania (ang. self-myofascial release) polega na stosowaniu ucisku i ruchu ślizgowego wzdłuż przebiegu mięśnia lub powięzi w celu rozluźnienia punktów spustowych i przywrócenia prawidłowej ruchomości tkanek. Zestaw KD11902 umożliwia pracę z następującymi obszarami:

- 
- Łydki i mięśnie piszczelowe
  - Tylne i przednie części ud (czworogłowy, dwugłowy)
  - Zewnętrzne i wewnętrzne mięśnie ud (pasmo biodrowo-piszczelowe, przywodziciele)
  - Mięśnie pośladkowe i gruszkowate
  - Odcinek lędźwiowy i piersiowy kręgosłupa
  - Mięśnie przykręgosłupowe (erector spinae)
  - Górna część pleców i okolice barków
  - Podeszwa stopy (rozciągnio podeszwowe)

### **Rolowanie przed treningiem a po treningu — różnica w zastosowaniu**

Przed treningiem rolowanie stosuje się krótko (30–60 sekund na partię) w celu aktywacji mięśni i zwiększenia zakresu ruchu. Po treningu czas rolowania można wydłużyć do 60–120 sekund na partię — celem jest wówczas przyspieszenie regeneracji przez poprawę przepływu krwi i limfy oraz redukcja napięcia mięśniowego. Regularne stosowanie zmniejsza ryzyko przeciążeń i urazów wynikających z nadmiernego napięcia powięzi.

### **Użytkowanie i konserwacja**

---

Pianka EPP nie wymaga specjalnej konserwacji. Po użytkowaniu wystarczy przetrzeć powierzchnię wilgotną ściereczką z dodatkiem łagodnego środka czyszczącego. Materiał nie wchłania potu ani wody, co ogranicza ryzyko rozwoju bakterii i ułatwia utrzymanie higieny. Zestaw przechowywać z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego nasłonecznienia, co może prowadzić do deformacji pianki EPP w długim okresie.