

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

## ZESTAW DO ROLOWANIA 3w1 KD11902 KRAFT&DELE

Cena brutto	<b>29,76 zł</b>
Cena netto	<b>24,20 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny od ręki</b>
Czas wysyłki	<b>natychmiast</b>
Numer katalogowy	<b>KD11902</b>
Kod producenta	<b>KD11902</b>
Kod EAN	<b>5903957008615</b>
Producent	<b>KRAFT&amp;DELE</b>

### 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: wałek 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
- Tylna i przednia część ud (czworogłowy, dwugłowy)
- Zewnętrzne i wewnętrzne mięśnie ud (pasmo biodrowo-piszczelowe, przywodziciele)
- Mięśnie pośladkowe i gruszkowaty
- 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.