

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	29,04 zł
Cena netto	23,61 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: 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.