

Link do produktu: <https://www.perfekcyjnydom.pl/roller-do-masażu-45-x-13-5-cm-walek-fitness-p-4804.html>

Roller do masażu 45 x 13,5 cm – walek fitness



Cena	43,00 zł
Dostępność	Dostępność 1-3 dni
Czas wysyłki	1-3 dni
Numer katalogowy	PD-TGO-ROLLER-45

Opis produktu

Roller do masażu 45 x 13,5 cm – walek fitness do rolowania mięśni

Roller do masażu 45 x 13,5 cm to praktyczny walek fitness przeznaczony do automasażu, rolowania mięśni oraz wspomagania regeneracji po aktywności fizycznej. Dzięki większej długości dobrze sprawdzi się podczas pracy z większymi partiami ciała, takimi jak plecy, uda, łydki czy pośladki.

Walek może być używany zarówno przed treningiem, jako element przygotowania mięśni do wysiłku, jak i po ćwiczeniach, gdy celem jest rozluźnienie napiętych miejsc i poprawa komfortu po intensywnej aktywności. To proste akcesorium do domowej strefy fitness, siłowni, klubu sportowego lub gabinetu, w którym wykonywane są ćwiczenia ogólnousprawniające.

Do czego służy walek do rolowania?

Roller pozwala wykonywać masaż z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. Podczas rolowania użytkownik przesuwa wybraną partię mięśni po powierzchni wałka, regulując nacisk poprzez ustawienie ciała. Takie zastosowanie sprawia, że produkt może być używany przy ćwiczeniach regeneracyjnych, rozciąganiu oraz codziennej pracy z napięciem mięśniowym.

- do masażu i rolowania mięśni po treningu,
- do rozluźniania ud, łydek, pośladków, pleców i bocznych partii nóg,
- do ćwiczeń regeneracyjnych w domu lub na siłowni,
- jako uzupełnienie rozgrzewki, stretchingu i treningu funkcjonalnego,
- dla osób aktywnych fizycznie, ćwiczących rekreacyjnie i sportowo.

Najważniejsze cechy rollera

- **Wymiary 45 x 13,5 cm** – większa długość ułatwia rolowanie szerszych partii ciała.
- **Waga 1 kg** – stabilna konstrukcja, która dobrze sprawdza się podczas codziennego użytkowania.
- **Uniwersalne zastosowanie** – do domu, klubu fitness, siłowni i ćwiczeń uzupełniających.
- **Prosta obsługa** – masaż wykonuje się poprzez powolne przesuwanie ciała po wałku.
- **Kompaktowy format** – roller można łatwo przechowywać po zakończeniu ćwiczeń.

Dane techniczne

Rodzaj produktu	roller do masażu / walek fitness do rolowania
Wymiary	45 x 13,5 cm
Waga	1 kg

Zastosowanie

rolowanie mięśni, automasaż, regeneracja po treningu,
ćwiczenia fitness
dom, siłownia, klub fitness, sala ćwiczeń

Miejsce użytkowania

Jak korzystać z rollera?

Aby wykonać masaż, połóż wałek na stabilnym podłożu, a następnie oprzyj na nim wybraną partię ciała. Przesuwaj się powoli w przód i w tył, kontrolując nacisk własnym ciężarem. Na początku warto wykonywać krótsze sesje i stopniowo wydłużać czas rolowania.

Roller można stosować między innymi na mięśnie nóg, pośladki, plecy oraz łydki. W miejscach bardziej wrażliwych należy zmniejszyć nacisk i prowadzić ruch spokojniej. Produkt najlepiej sprawdza się jako regularny element regeneracji po ćwiczeniach, treningu siłowym, bieganiu lub aktywności rekreacyjnej.

Powiązane kategorie i produkty

Jeśli kompletujesz zestaw do ćwiczeń, masażu i regeneracji, sprawdź również inne produkty dostępne w sklepie Perfekcyjny Dom:

- [masażery do domu](#) – akcesoria do relaksu i codziennej regeneracji,
- [sport i fitness](#) – produkty do ćwiczeń domowych i aktywności fizycznej,
- [maty fitness](#) – wygodne podłóża do ćwiczeń, stretchingu i rolowania,
- [maty z kółkami](#) – produkty do relaksu i stymulacji ciała,
- [pistolety do masażu](#) – intensywniejsze wsparcie masażu po wysiłku.

Dlaczego warto wybrać ten wałek fitness?

Ten **roller do masażu 45 x 13,5 cm** to dobry wybór dla osób, które szukają prostego i uniwersalnego akcesorium do rolowania mięśni. Większa długość zwiększa wygodę pracy z większymi partiami ciała, a waga 1 kg zapewnia stabilne użytkowanie podczas ćwiczeń.

Wałek nie wymaga zasilania, zajmuje niewiele miejsca i może być używany o dowolnej porze – po treningu, po pracy lub jako element codziennej rutyny regeneracyjnej.

Produkt sprzedawany jest z 23% VAT. Do każdego zakupu wystawiamy paragon, a na życzenie klienta również fakturę VAT.