

Link do produktu: <https://www.perfekcyjnydom.pl/walek-do-masazu-roller-crossfit-p-4271.html>

Wałek fitness do masażu 33 cm – roller do rolowania mięśni



Cena	53,00 zł
Dostępność	Dostępność 1-3 dni
Czas wysyłki	1-3 dni
Numer katalogowy	PD-TGO-yelloROLLER

Opis produktu

Wałek fitness do masażu 33 cm – roller do rolowania mięśni

Wałek fitness do masażu 33 cm to praktyczny roller z pianki EVA, przeznaczony do rolowania mięśni, rozluźniania napiętych partii ciała oraz regeneracji po treningu. Sprawdzi się zarówno w domu, jak i na siłowni, w klubie fitness czy podczas ćwiczeń uzupełniających po aktywności fizycznej.

Wypustki na powierzchni wałka pomagają wykonać intensywniejszy masaż i ułatwiają pracę z napiętymi mięśniami. Roller można stosować przed treningiem jako element przygotowania ciała do wysiłku albo po ćwiczeniach, gdy zależy Ci na rozluźnieniu mięśni, zmniejszeniu uczucia sztywności i poprawie komfortu po wysiłku.

Dla kogo sprawdzi się roller do masażu?

Ten **roller do rolowania mięśni** będzie dobrym wyborem dla osób aktywnych fizycznie, ćwiczących rekreacyjnie, trenujących fitness, crossfit, bieganie, sporty siłowe oraz dla osób, które chcą zadbać o codzienną regenerację mięśni w warunkach domowych.

- do rolowania nóg, pleców, pośladków, ładek i ud,
- do rozluźniania mięśni po treningu,
- do pracy z napięciem mięśniowym i powięzią,
- do ćwiczeń regeneracyjnych w domu i na siłowni,
- jako prosty element wyposażenia domowej strefy fitness.

Najważniejsze zalety wałka fitness

- **Długość 33 cm** – wygodny rozmiar do codziennego rolowania.
- **Średnica 14 cm** – stabilna powierzchnia do masażu większych partii mięśni.
- **Pianka EVA** – materiał odporny na odkształcenia i uszkodzenia.
- **Wypustki masujące** – wspierają intensywniejszy masaż mięśni.
- **Uniwersalne zastosowanie** – do domu, sali fitness i siłowni.
- **Łatwa obsługa** – wystarczy podłożyć roller pod wybraną partię ciała i wykonywać spokojne ruchy rolujące.

Dane techniczne

Rodzaj produktu
Długość

wałek fitness do masażu / roller do rolowania
33 cm

Średnica
Materiał
Kolor
Zastosowanie

14 cm
pianka EVA
czarny
rolowanie mięśni, rozluźnianie powięzi, regeneracja po treningu, masaż domowy

Jak używać wałka do masażu?

Podłóż wałek pod wybraną partię ciała i przesuwaj ciało powoli w przód i w tył, kontrolując nacisk własnym ciężarem. Najlepiej zacząć od krótszych sesji i stopniowo wydłużać czas rolowania. Roller można stosować m.in. na uda, łydki, pośladki, plecy oraz boczne partie nóg.

Przy większej tkliwości mięśni warto wykonywać ruchy wolniej i nie dociskać wałka zbyt mocno. Regularne rolowanie może być dobrym uzupełnieniem treningu, rozciągania i domowej regeneracji.

Powiązane kategorie i produkty

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

- [masażery do domu](#) – urządzenia i akcesoria do relaksu oraz regeneracji,
- [sport i fitness](#) – akcesoria do ćwiczeń domowych i treningu,
- [maty fitness](#) – wygodne podłoże do ćwiczeń i rolowania,
- [maty z kolcami](#) – produkty do domowego relaksu i stymulacji ciała,
- [pistolety do masażu](#) – mocniejsze wsparcie regeneracji po treningu.

Dlaczego warto wybrać ten roller?

To prosty, niedrogi i uniwersalny **wałek do masażu mięśni**, który nie wymaga zasilania ani skomplikowanej obsługi. Dzięki kompaktowej długości 33 cm można łatwo przechowywać go w domu, zabrać na trening lub wykorzystać jako stały element wyposażenia domowej strefy ćwiczeń.

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