



Rouleau de massage - 30cm de longueur - Trendy Sport®

Rouleau de massage - Abs - Auto-massage et réduction des tensions musculaires

Ce rouleau de massage offre un auto-massage intensif pour les tensions musculaires. Ses points de massage ciblent efficacement les zones musculaires. Le rouleau soulage efficacement les muscles en contribuant à leur décontraction ayant pour effet une récupération optimale. Son intérieur creux et fermé grâce à deux bouchons à vis peut servir de rangement pour d'autres outils d'auto-massage (balles...).

Sédentaire ou sportif, ce rouleau de massage est un outil permettant d'éviter les douleurs et blessures, et est parfait pour préparer les muscles à l'effort lors de l'échauffement ainsi que pour les relaxer après l'effort.

Agissant comme un massage pour les muscles, il permet de réduire les douleurs musculaires et d'améliorer la circulation sanguine, contribuant ainsi une meilleure oxygénation des tissus et une meilleure élimination des toxines.

Utilisé régulièrement avant et après l'entraînement, il permettra d'améliorer les performances et l'endurance musculaire.

Le rouleau doit être utilisé au sol et peut être également employé lors de séances de réflexologie.

Utilisation :

- Placer le rouleau sur la zone à masser et le faire rouler avec des mouvements de va-et-vient pour un effet décontractant et relaxant.
- Idéalement, employer le rouleau environ 5 minutes par groupes musculaires.

Caractéristiques :

- Auto-massage polyvalent : convient pour un massage doux, de relaxation ou en profondeur des muscles grâce au poids de corps avec des zones de densité variée
- Stimulation de la circulation sanguine
- Soulagement des tensions musculaires et traitement des points musculaires douloureux
- Idéal pour les étirements
- Convient au pilates, à l'échauffement, à la récupération et à la rééducation
- Facilité d'utilisation
- Usage multizone : parfait pour les cuisses, les pieds, les mains, le dos...
- Léger et compact

Matériau :

- ABS

- EVA

Dimensions :

- Longueur : 30 cm

- Diamètre : 14,5 cm

Couleur : Noir et rouge

2 bouchons à vis

QR code fourni