

# Спортивный валик Yamaguchi Roll

Инструкция по использованию



**Тип товара:** двухслойный спортивный валик

### Характеристики

- Назначение: самомассаж, фитнес
- Максимальная нагрузка: 150 кг
- Материалы: PE (вспененный полиэтилен) – внутренняя часть, поливинилацетат и ABS-пластик (внешняя часть)
- Диаметр: 14,5 см (внешний), 9,5 см (внутренний)
- Длина: 33,5 см
- Вес: 940 г
- Размеры упаковки: ~350 x 150 x 150 мм
- Вес в упаковке: ~1000 г
- Страна-разработчик: Япония

### Тренировочные и массажные программы

Массажный валик – это универсальный спортивный снаряд, который можно использовать множеством способов. Перед его использованием мы рекомендуем вам проконсультироваться с фитнес-тренером или самостоятельно изучить различные виды тренировок, найдя видео по запросам:

**Массажный валик**  
**Спортивный валик**  
**Фоам Роллер**  
**Foam Roller**

Соблюдайте разумную осторожность при тренировках, плавно наращивайте нагрузку и тщательно разминайтесь.

Получить дополнительную информацию, а также ознакомиться с различными видами упражнений вы можете, скачав приложение **Yamaguchi Fitness** в App Store или Google Play.





# УПРАЖНЕНИЯ



## СНИЖАЕТ СТРЕСС

Миофасциальный массаж снижает уровень гормона стресса, кортизола, который естественным образом повышается в организме после активных тренировок.



## ПОВЫШАЕТ ГИБКОСТЬ И ДИАПАЗОН ДВИЖЕНИЙ

Валик справляется с этой задачей не хуже, чем специальные упражнения на растяжку, за счет глубокой проработки мышц и фасций.



## УМЕНЬШАЕТ МЫШЕЧНУЮ БОЛЬ

За счет проработки болевых точек в местах соединения мышцы и фасции, улучшения эластичности фасции.



## ПРЕДОТВРАЩАЕТ ТРАВМЫ

Интенсивный массаж с валиком позволяет подготовить мышцы к физической активности и снизить риск их травмирования во время тренировки.

