

Muskel-Massageroller, Esche



Anleitung

Verwendung

Drehende Massageräder entlasten Triggerpunkte, Knoten und Muskelkater und sorgen für eine unterstützte Regeneration. Egal ob Sie vom stundenlangen Sitzen Verspannungen haben oder nach einem anstrengenden Training ausgelaugt sind, der Muskel-Massageroller ist leicht und kompakt genug, um in die Arbeit oder ins Fitnessstudio mitgenommen zu werden – sogar für Reisen.

Wirkungsweise

Neben der Schmerzverringerung verbessert er auch die Durchblutung und stärkt Ihre Muskulatur. Massieren Sie Ihre Muskeln mit diesem Stab, um Krämpfe, Schmerzen oder Muskelkater in Ihren Waden, Oberschenkelmuskeln, Armen und Schultern bzw. in Ihrem Gesäß, Nacken und Rücken zu lindern.

Wichtig an der Wirkungsweise ist die Verbesserung der Blutzirkulation. Gestautes Blut ist eine Ursache für Schmerzen nach dem Training. Mit dem Massagestab werden auch größere Muskeln gelockert, das Blut zirkuliert wieder und mögliche Beschwerden aufgrund eines Trainings verschwinden.

Vor und nach dem Training

Durch das Aufwärmen vor dem Training werden Verletzungen der Muskulatur verhindert. Die Verwendung einer Rolle ist eine bewährte Methode, um verspannte Muskeln zu lockern, die Erholung nach einem anstrengenden Training zu beschleunigen und Verletzungen vorzubeugen.

Hinweis

Der Muskel-Massageroller entlastet Muskeln und Triggerpunkte. Bei ernsthaften Beschwerden sollten Sie sich zu einem Physiotherapeuten begeben und beraten lassen.