

Valjčkanje

Samo raztezanje
včasih ni dovolj za
odpravo mišične
napetosti.

Je masaža za
sprostitvev, gibljivost,
mobilnost in boljšo
aktivacijo mišic.

Ker z valjčkom
pritiskamo na »vozle«,
lahko občutite bolečino.
Ta bolečina je podobna
kot pri raztezanju – ne
sme biti nevzdržna.

Pozitivne posledice
valjčkanja

- Večji pretok krvi
- Zmanjšanje možnosti
za nastanek poškodb
- Hitrejša regeneracija

