

Архангельск (8182)63-90-72
Астана (7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06

Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395)279-98-46
Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Киргизия (996)312-96-26-47

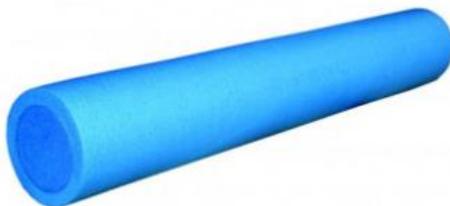
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Казахстан (772)734-952-31

Пермь (342)205-81-47
Россия (495)268-04-70
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13

Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93

<https://inex.nt-rt.ru/> || nxe@nt-rt.ru

Ролик для пилатес INEX Foam Roller, длина: 91 см



Ролик для пилатеса Inex Foam Roller можно использовать практически в каждом упражнении пилатеса для усиления эффекта. Он помогает работать с координацией и балансом и вовлекать в работу все группы мышц. Для тренировки мышц нижней части корпуса нужно выполнять упражнения в положении лежа и стоя (мостики, подъемы ног и др.), а для тренировки верхней части корпуса – упражнения на руках (все виды жимов, упражнения в упоре на руке и т.д.).

Ролик для пилатеса Inex Foam Roller изготовлен из специальной **износоустойчивой пены** и имеет нескользящую поверхность. Ролик достаточно упругий, поэтому можно смело опираться на него при занятиях. Это незаменимый помощник в упражнениях и массажной проработке всего тела.

Использование ролика позволяет:

- избавиться от болевого синдрома;
- убрать сильное мышечное напряжение;
- нормализовать обмен веществ и кровообращение;
- улучшить подвижность суставов и эластичность связок;
- укрепить мышцы;
- восстановить психологическую стабильность.

Противопоказания:

- воспалительные процессы;
- проблемы с сосудами;
- повышенное или пониженное давление;
- гипертоническая болезнь;
- инфекционные или вирусные заболевания;
- хронические заболевания в стадии обострения;
- сахарный диабет любого типа;
- наличие онкологических заболеваний;
- 2 и 3 триместры беременности;
- в первом триместре обязательна консультация с врачом и тренером;
- при остеопорозе возможно применение методики в щадящем режиме, строго после разрешения врача.

Цвет: голубой

Размеры ролика: длина 90 см (+/- 1 см), диаметр 15 см

Вес: 0,85 кг