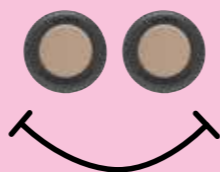


**Pane  
oma jalad  
naeratama.**



# rolo spin – Fastsia treener: Jalatala sihipärane mobiliseerimine – ohutu, lihtne, efektiivne.

rolo spin on kompaktne treening- ja teraapiavahend plantaarfastsia mobiliseerimiseks. Kaks vahetatavat koonust – üks kergelt ümardatud laiemaks kasutamiseks ja teine teravam täpsema ja suurema intensiivsusega surve saavutamiseks – võimaldavad teil survet vastavalt oma vajadustele kohandada. Libisemiskindel silikoonalus tagab kindla jalgealuse istudes ja ettevaatlikult ka seistes.

“Minu jaoks oli oluline välja töötada ohutu alternatiiv golfi- ja tennisepallidele plantaarfastsia mobiliseerimiseks – toode, mis on väga funktsionaalne ja järgib minu vanaisa jälgedes. rolo-spinniga jätkan rolo-kontseptsiooni: jätkusuutlik, kvaliteetne ja disainitud nii, et ideaalis peaks seda ostma vaid üks kord elus.

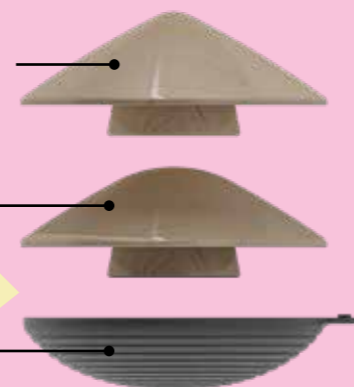
Simeon Ruck, rolo-spin arendaja”

## Kaks puidust koonust:

Teravam tipp intensiivsemaks ja täpsemaks tööks fookuspunktides

Õrnalt ümardatud laia pinna mobiliseerimiseks

Libisemiskindel silikoonalus



## RUCK rolo spin Fastsia treener

rolo spin on kompaktne treening- ja teraapiavahend plantaarfastsia mobiliseerimiseks. Kaks vahetatavat koonust – üks kergelt ümardatud laiemaks kasutamiseks ja teine teravam täpsema ja suurema intensiivsusega surve saavutamiseks – võimaldavad teil survet vastavalt oma vajadustele kohandada. Libisemiskindel silikoonalus tagab kindla jalgealuse istudes ja ettevaatlikult ka seistes.

3300601



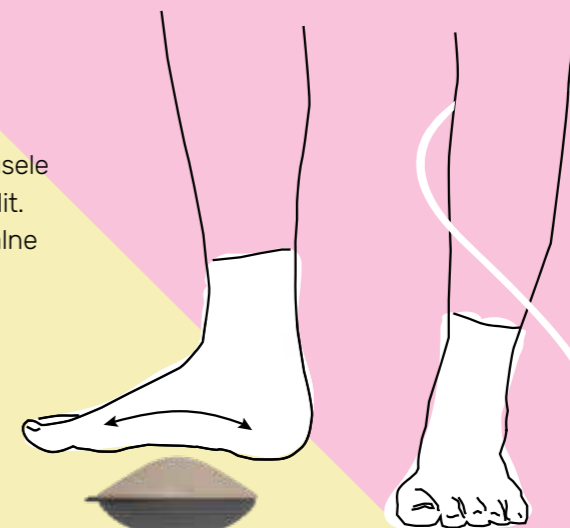
## Miks on rolo spin nii muljetavaldav:

- > **Sihipärane ja reguleeritav:** Kaks kinnitust – õrnalt ümar (lai) või teravam (täpne).
- > **Kindel jalgealune:** Libisemiskindel silikoonalus kontrollitud kasutamiseks istudes ja ettevaatlikult seistes.
- > **Kiire rutiin:** Märkatava leevenduse saavutamiseks piisab sageli 2–4 minutist jala kohta.
- > **Mitmekülgne:** Plantaarfastsia, põikvõlv, varvaste sirutaja piirkond.
- > **Praktikas tõestatud:** Jalaspetsialistide poolt välja töötatud, terapeutide soovitatud.

## Sensoorne ärkamine

### Õrn algus – ärata oma tajud

Aseta jalatald õrnalt ümarale koonusele ja hoi a kerget survet 20–30 sekundit. Seejärel muuda asendit veidi. Ideaalne soojenduseks enne iga sessiooni.



## Võlvi naeratus

### Lase oma jalavõlvil naeratada

Avalda survet jala sisemise pikivõlvi kindlatele punktidele (10–15 sekundit), vabasta ja liigu 1–2 cm. Tööta järjestikku 3–4 punktiga – sihipäraselt, kontrollitult, ilma rullimiseta.



VAATA 5-MINUTILIST TREENINGVIDEOT