



A Császárvonat "Nyílj ki, rózsám" programjának eszközigénye (példák)



Egy szimpla SMR-labda

a Recovery Rounds készletből



Egy dupla SMR-labda

RAD Roller

Az általunk ajánlott eszközöket a <https://wimoov.shop/> webáruházában a "**CSASZARVONAL**" kóddal

10% kedvezménnyel tudod megvásárolni.

Az eszközök helyettesíthetők olcsóbb alternatívákkal, a lényeg, hogy tömör, nem felfújt labdák ezek, és azt érdemes tesztelni, hogy ha rájuk fekszel/nehezedsz, az idegrendszerednek kellemes, viselhető ingert jelentsen. A fenti eszközök puhább anyagúak, nem rigidek.