

Миофасциальный релиз – это вид гимнастики, напоминающий точечный самомассаж, который выполняется прокаткой на специальном оборудовании. Эти упражнения воздействуют не только на мышцы, но и на фасцию - тонкую «сетку» из эластина и коллагена, которая обволакивает мышцы. В результате занятий снимается мышечный спазм, улучшается эластичность мышц, увеличивается объем движений в суставах, исчезает скованность и дискомфорт в теле.



