

HASŁO	roller
WARIANTY	rzadziej roler
WYMOWA	roler
DEFINICJA	«wałek zrobiony z tworzywa sztucznego przypominającego styropian, gumy lub plastiku, wykorzystywany do masażu»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	<i>rzecz. m żywotny, lp D. rollera, B. rollera lub roller, lm D. rollerów, B. rollery</i>
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>Jeśli masz do dyspozycji na przykład roller w siłowni, a jest on dla Ciebie zbyt twardy, możesz wykorzystać tylko połowę ciężaru ciała do pracy nad rozluźnianiem tkanek i też da to fajny efekt końcowy</i> (www.fizjologia.pl). <i>Miałem kiedyś takiego malutkiego rollera i naprawiłem sobie ścięgno bolące chyba z ponad rok</i> (forum.gazeta.pl). <i>Oto przykłady kilku ćwiczeń, które można wykonać z rollerem piankowym</i> (aerobik.fitness). <i>Na naszym rodzimym podwórku używanie rollerów nie jest jeszcze aż tak popularne jak za oceanem, gdzie rollery są prawdziwym hitem</i> (pracowniafizjoteka.pl). <i>Przed treningiem możemy rolować się mobilizacyjnie – czyli 1–2 szybkie ruchy na mięsień, i wtedy można użyć rolera z wypustkami</i> (www.codzienniefit.pl).
DODATKOWE INFORMACJE	<od ang. <i>foam roller</i> 'wałek z pianki'>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	rolować
DATA	Rejestracja hasła: 30.11.2017, 11.28, ostatnia aktualizacja hasła: 04.02.2018, 23.25
AUTOR	Agnieszka Kostrowiecka

