

# Liikkuvuutta kehoon ja pehmyyttä lihaksiin

Näillä harjoituksilla saat nivelet liikkuvammaksi, lihakset joustavammaksi ja huollat kehoasi. Rullailu auttaa jännittyneisiin lihaksiin ja sidekudoskalvoihin. Jokainen oppii säätelemään rullauksen voimakkuutta painonsiirroilla ja tekniikkaa hiomalla, ja näin löytämään itselleen sopivat liikkeet ja tarpeellisen voimakkuustason.

## 2. YLÄSELÄN RENTOUTUS

Laita rulla yläselän alle, risti sormet niskan tueksi pään taakse ja nosta pakarat ylös. Jalkojen avulla anna rullan rullata pitkin yläselkää edestakaisin. Voit myös kääntyä kyljelleen ja hieroa leveää selkälihasta kainalon alapuolelta.



## 4



## 4. SÄÄRIEN HIERONTA JA VATSALIHASTREENI

Aseta sääret rullaa vasten ja vedä rullaa kohti vatsaa koukistaen polvia, suorista sitten jalat taas taakse. Rullaa jonkin aikaa edestakaisin. Voit myös tehdä helpomman version liikkeestä ja pitää toisen säären rentoutuvan. Harjoitus rentouttaa säären etuosan lihaskalvoja. Rullaa myös pohkeet istuen.



## 6

## 6. TANGON YLÖSVIENTI ISTUEN

Istu lantio, selkä, kyynärpäät, ranteet ja pää seinää vasten ja pidä jalkapohjat vastakkain. Nosta tanko pään päälle kyynärpäät 90 asteen kulmassa. Nosta tankoa hitaasta pään yläpuolelle ja pidä samalla kiinteä kontakti seinään. Kun olet nostanut tangon niin ylös kuin voit, laske se takaisin lähtöasentoon. Toista, kunnes rintaranka tuntuu joustavammalta. Harjoitus lievittää rintarangan jännitystä, helpottaa olkanivelen kiristystä ja rentouttaa yläselän lihaksia.

## 7



## 7. LONKAKOUKISTAJIEN VENYTYS

Laske oikea polvi maahan olkapäiden kanssa samaan linjaan, laita kädet vasemman reiden päälle tasapainottamaan asentoa. Pidä selkä suorassa. Tuo lantiota eteenpäin ja tunne venytys oikean jalan etureidessä. Katso, että vasen polvi ei tule vasemman jalan varpaiden ohi. Pidä asento 30 sekunnin ajan, rentoudu ja tee sama toiselle puolelle. Harjoitus vähentää lonkankoukistajien kireyttä.

## 8

## 8. TAKAREIDEN VENYTYS

Asetu selinmakuulle jalat suorina. Nosta toinen jalka ylös, ota käsillä kiinni pohkeesta tai käytä apuna kuminauhaa. Tee pientä pumpaavaa liikettä polvella ja tunne jännitysrentoutus takareidessä. Toista toisella jalalla. Tee venytys hitaasti ja hallitusti. Harjoitus parantaa takareiden joustavuutta.



## 1. PAKARALIHASTEN RENTOUTUS

Istu rullan päälle oikealla pakaralla ja nosta oikea sääri vasemman säären päälle. Rullaa edestakaisin ensin pakaralan ulkolaidalla ja siirrä sitten painoa pakaralan keskelle. Harjoitus vähentää pakaroiden ulompien lihasten ja niiden välissä sijaitsevan ns. piriformislihaksen kireyttä.

## 1



## 3



## 3. REIDEN ULKOSIVUN RENTOUTUS

Makaa oikealla kyljellä rulla reiden ulkosyrjällä aivan lantion alapuolella. Tue itseäsi oikealla kyynärvarrella ja pidä vasen käsi lantiolla. Laita vasen jalka ristiin oikean yli ja vasen jalkapohja tiukasti lattiaan tueksi. Työnnä vartaloa oikean kyynärvarren avulla rullan päällä niin, että oikean reiden ulkosyrjä liikkuu rullan yli polveen asti. Liu'uta rulla takaisin lantioon saakka. Toista liikettä sen aikaa, että tunnet reiden rentoutuvan. Tee sama toiselle puolelle. Harjoitus rentouttaa jalan ulkosivulla sijaitsevaa leveän peitinkalvon jännittäjälihasta sekä lisää pakaroiden ja lantion lihasten joustavuutta. Rullaa myös takareidet ja etureidet.

## 5



## 5. RINTARANGAN KIERTO KYLKIMAKUULLA

Asetu makuulle vasemmalle kyljelle siten, että lonkka- ja polvinivelet ovat suorassa kulmassa. Suorista käsivarret vartaloon eteen kämmenet vastakkain. Pidä polvet ja jalkaterät yhdessä ja lonkkanivelet linjassa. Hengitä sisään ja kurota oikealla kädellä ylös, uloshengityksen aikana kierrä ylävartaloa kattoa kohti. Jatka kiertoa, kunnes oikea käsivarsi on mahdollisimman pitkällä takana. Ylävartalo osoittaa ylöspäin ja lonkkanivelet ovat päällekkäin. Pidä asento hetken aikaa, hengitä sisään ja palauta käsi uloshengityksen aikana. Jatka, kunnes tunnet rintarangan rentoutuvan. Harjoitus parantaa rintarangan liikkuvuutta.