

# Rullalla tehokasta lihashuoltoa

Putkirulla on kotikäyttöön monipuolinen liikuntaväline. Rullalla voit itse käsitellä jännittyneitä lihaksia ja sidekudoskalvoja. Rullalla voit löytää ja avata sellaisia kipukohtia kehostasi, joita muuten on vaikea käsitellä. Putkirullan päällä levätessäsi joudut harjoittamaan myös keskivartalon lihaksia. Jokainen oppii säätelemään rullauksen voimakkuutta tekniikkaa hiomalla ja vähitellen löytää itselleen tarpeelliset ja sopivat liikkeet.

Liikuttele itseäsi rullan päällä ja tue käsillesi jonkin verran painoa. Rullaile 2-3 kertaa viikossa.

## 3 YLÄVARTALON AVAUS

Mene polviseisontaan ja aseta rulla eteesi lattialle poikittain. Kumarru eteen ja laita kämmenet leveästi rullan päälle. Pyöritä rullaa eteenpäin ja paina sitä samalla kevyesti käsilläsi. Rulla saa liukua käsien alla niin pitkälle eteen, että kätesi ovat pään kanssa samalla tasolla. Jännitä keskivartalon lihakset, jotta selkä ei mene liikaa notkolle. Pidä loppuasento noin 30 sekuntia, palaa takaisin alkuasentoon ja toista vielä muutama kerta. Liike lisää olkanivelten liikkuvuutta, hieroo käsivarren lihaskalvoja ja venyttää rintalihasta.



## 5 SÄÄRIEN HIERONTA JA VATSALIHASTREENI

Nouse etusäärilläsi rullan päälle ja vedä rulla kohti vatsaasi ja suorista sitten jalat taas taakse. Rulla jonkin aikaa edestakaisin.



## RENTOUTA REIDEN ULKOSIVUA

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



## 1

### YLÄSELÄN RENTOUTUS JA HIERONTA

Laita rulla yläselän alle, risti kädet pään taakse ja nosta pakarot ylös. Jalkojen avulla anna rullan rullata pitkin yläselkää edestakaisin. Rulla niin, että tunnet yläselän rentoutuneen.



## 2

### RINTARANGAN TAAKSE TAIVUTUS JA VATSARUTISTUS

Nojaa keskisellä rullaan ja vie kädet takaraivolle kyynärpäät kevyesti sivuille ja kannattele käsillä päätä. Jännitä vatsalihakset. Laskeudu sisäänhengityksellä rullan päälle ja taivuta samalla rauhallisesti nikama kerrallaan taaksepäin. Tunnet venytyksen rintarangassa. Jännitä vatsalihaksia ja nouse uloshengityksellä takaisin ylemmäs. Liike on pieni ja rauhallinen. Toista noin 10 kertaa.



### YLÄVARTALON KIERTO

Ole polviseisonnassa ja laita rulla lattialle vasemmalle puolellesi. Vie vasen käsi lattiaan, pujota oikea käsi vasemman ali ja aseta käden kämmenselkä rullan päälle. Kumarru eteenpäin ja kierrä ylävartaloa kohti vasenta kainaloa. Paina kevyesti alas ja anna rullan pyöriä lähelle kyynärpäätä. Pidä loppuasento noin 30 sekuntia, palaa takaisin alkuasentoon ja toista vielä muutama kerta. Tee liike toiselle puolelle. Kierto lisää selkärangan liikkuvuutta ja samalla venyttää hartian takaosaa.



## 4

### PAKARALIHASTEN RENTOUTTAMINEN

Istu rullan päälle oikealla pakaralla ja nosta oikea sääri vasemman säären päälle. Rullaa edestakaisin ensin pakaralan ulkolaidalla ja siirrä painosi sitten pakaralan keskelle. Toista liikettä vähintään 30 sekuntia ja vaihda sen jälkeen puolta. Tämä harjoitus rentouttaa/vähentää pakaroiden ulompien lihasten ja niiden välissä sijaitsevan ns. piriformis-lihaksen kireyttä.



## 6

## 7

### LEPOLIIKE JA TASAPAINOHARJOITUS

Aseta rulla pituussuunnassa lattialle ja käy makaamaan selälläsi sen päälle. Pidä jalat maassa polvet koukussa. Anna käsivarsien pudota sivuille ja nauti selän ja rintakehän avauksesta. Voit harjoittaa asennossa myös tasapainoa nostamalla polvet vuorotellen hallitusti ylös ja irrottamalla kädet maasta.



## 8