

Putkirulla avaa jumit

Rullailu tehoaa, koska se saa aikaan paineenvaihtelua kudoksessa. Se vilkastuttaa hierottavan kohdan aineenvaihduntaa, verenkiertoa ja imunestekiertoa ja parantaa lihaskalvon joustavuutta. Rullailu sopii myös treenin jälkeiseen lihashuoltoon.

OHJEET TINJA SAARELA/SUOMEN REUMALIITTO RY
KUVAT KIMMO TORKKELI | **MALLI** MIIA FRANSSILA

TOISTA KUTAKIN LIIKETTÄ 5–10 kertaa niin, että teet pitkiä rullauksia lihasrunгон koko matkalta nivelestä niveleen. Sen jälkeen voit tehdä lyhyitä rullauksia, niin sanottuja hinkutuksia, kireiden lihassäikeiden päällä.

1 Kallonpohjan ja niskarusetin lihasten rentoutus

Käy selinmakuulle. Laita rulla niskan taakse. Käännä päätä puolelta toiselle rauhallisen hengityksen tahtiin. Vie korvalehti lähelle rullaa.

2 Yläselän rullaus, rintarangan aukaisu ja vatsarutistus

Nojaa keskisellä rullaan ja vie kädet takaraivolle kyynärpäät kevyesti sivuilla. Kannattele päätä käsillä. 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.

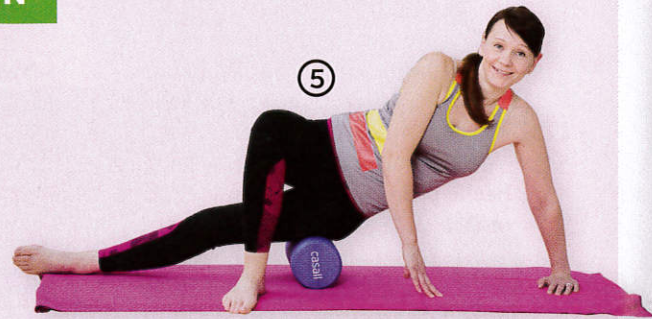


3 Pakarat

Istu rullan päälle. Laita kädet rullan taakse. Rullaile pakaroiden yli. Nosta sitten toinen sääri toisen reiden päälle ja käänny toisen pakarän päälle. Vaihda jalkaa.

4 Pohkeet

Istu niin, että rulla on nilkkojen kohdalla. Kohottaudu käsien varaan ja nosta peppu ylös. Rullaile lähelle polvitaijetta ja taas kohti nilkkoja. Voit myös rullata yhden jalan kerrallaan (kuvassa). Tee ulkosyrjän rullaus kääntäen varpaat ulospäin ja sisäsyrjän rullaus kääntäen varpaat sisäänpäin.



5 Etureiden ja lonkankoukistajien rullaus ja vatsalihastreeni

Laita lantio rullan päälle ja rullaa edestakaisin. Halutessasi voit jatkaa vatsalihastreenillä joko kyynärpäät maassa tai suurin käsivarsin. Vedä rulla kohti vatsaasi ja suorista sitten jalat taas taakse.

6 Ulkoreidet

Rullaa ulkoreittä ylös ja alas. Voit jakaa painoa tasaisesti käsien ja jalkojen varaan, aluksi hieman enemmän ja edistyessäsi hieman vähemmän. Rullaa molempia puolia noin 30–45 sekuntia. Etenkin reiden ulkosyrjässä on niin paljon hermoja, että rullaus tuntuu todennäköisesti kivuliaalta. Kivun on kuitenkin oltava siedettävää, eli säätele hieronnan voimakkuutta kohottaamalla käsien ja toisen jalan varaan.

7 Rentoutuminen ja koko kehon tasapainoharjoitus

Aseta pitkä rulla maahan pituussuunnassa ja käy selinmakuulle sen päälle. Pidä jalat maassa ja polvet koukussa. Anna käsivarsien pudota sivulle ja nauti selän ja rintakehän avauksesta. Voit myös treenata tasapainoa nostamalla polvet yksi kerrallaan varovasti ylös ja irrottamalla kädet maasta.