

Lihashuolto rullaillen

Rullailu parantaa kehon tuntemusta ja hallintaa, liikkuvuutta, liikkeiden taloudellisuutta ja ryhtiä.

- **Ennen harjoitusta tai kilpailua:** rullaile lyhytkestoisesti (5-10 sekuntia/lihas) ja kevyesti sivellen.
- **Harjoituksen jälkeen:** Jos lihas on väsynyt, rullaile kevyellä paineella. Rullailun pitää tuntua hyvältä. Etene lihaksessa 2-3 cm/sekunti. Hengitä rauhallisesti. Rullaile sydäntä kohti, vältä edestakaista nopeaa hinkkaamista. Jos tuntuu aristava piste, pysähdy hetkeksi ko. kohtaan ja tee pientä, hidasta painantaa ja hankausta (liikuta rullaa 2-4cm alueella aristavan kohdan päällä).
- **Erillisenä huoltavana harjoituksena:** ennen rullausta lämmittele ja venyttele kevyesti. Aloita rullaus kevyillä sivelyillä sydäntä kohti. Lisää painetta hiljalleen. Pidä lihakset rentoina ja tehosta rentoutta hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Tunnustele aristavat kohdat ja anna niille hieman reilumpaa painetta hankaamalla. Huoltavassa harjoittelussa rullailu kestää 30 s.-2 min/lihas. Ravistele lihaksia loppuksi.
- **Huomioitavaa:** Liian kova ja usein toistuva käsittely voi lisätä lihasjännitystä. **Rullailun tarkoituksena ei ole tuottaa kipua.** Muutama rullailukerta viikossa on riittävä.

1. Jalkapohja pallolla



- Aloita sively päkiästä ja etene rauhallisesti kantapäästä kohti. Toista sively edellisen aloituskohdan vierestä. Käsittele näin koko jalkapohja.
- Aristavassa kohdassa, pidä pallo paikallaan. Koukista ja ojenna varpaita muutaman kerran.

2. A. Säari rullalla



2. B. Säari pallolla



- Aloita sively nilkasta ja etene rauhallisesti rullalla tai pallolla polvea kohti.
- Aristavassa kohdassa pidä pallo paikallaan. Koukista ja ojenna nilkkaa muutamia kertoja.

3. Pohjelihakset



- Nosta jalat rullan päälle. Rullaa nilkoista polvitaiveeseen päin.
- Aloita sivelystä. Käsittele myös pohkeen sivut. Aristavissa kohdissa pidä rulla paikallaan, liikuta pohjetta sivusuunnassa rullaa vasten tai tehosta liikettä nilkkojen koukistus-ojennusliikkeellä.

4. Reiden etuosa



- Käy vatsamakuulle ja tue asentoasi kyynärpäillä. Jännitä hieman vatsalihaksia ja säilytä keskivartalossa hyvä asento.
- Rullaa hitaasti polvesta lantioon päin koko etureisilihaksen alueelta. Aristavissa kohdissa pysähdy ja tee pientä hankaavaa liikettä edestakaisin, liikuta reittä sivusuunnassa rullaa vasten tai tehosta käsittelyä polven koukistus-ojennusliikkeellä.

5. Reiden takaosa



- Tue asentoa käsilläsi. Rullaa takareittä polven yläpuolelta pakaroihin päin. Käsittele koko takareiden alue. Aristavissa kohdissa pysähdy ja liikuta reittä sivusuunnassa rullaa vasten tai tee pientä hankausliikettä.

6. Reiden lähentäjät



- Käy vatsalleen, jalat hieman erilleen toisistaan. Tue asentoa käsilläsi. Aseta rulla koukussa olevan jalan polven alapuolelle. Rullaa sisäreittä polvesta nivustaiveeseen päin liikuttamalla lantiotasi. Aristavissa kohdissa pysäytä liike ja tee sivusuuntaista liikettä tai tehosta liikettä ojentamalla ja koukistamalla polvea.

7. Reiden ulkosyrjä



- Asetu sivuttain rullan päälle. Tue ylempi jalka lattiaan. Rullaa reiden ulkosyrjää rauhallisesti polvesta lantioon päin. Aristavissa kohdissa pysäytä liike ja teen nilkalla pientä pumppaavaa sisäkiertoliikettä tai liikuta reiden ulkosyrjää sivusuuntaisesti rullan päällä.

8. Pakarat



- Istu rullan päälle. Laita toinen jalka toisen päälle. Tue asentoa käsilläsi. Rullaa rauhallisesti koukistetun jalan pakaralan päällä. Tee samoin toiselle pakaralihakselle.

9. Leveä selkälihas



- Asetu kylkimakuulle ja ojenna alempi käsi suoraksi. Rullaa kyljestä kainaloon. Kallista hieman vartaloa eri suuntiin rullataksesi koko lihasryhmää.

10. Yläselkä



- Laita kädet rintakehän päälle ja jännitä hieman vatsalihaksia. Voit myös toisella kädellä tukea niska. Rullaa lapakorkeudelta hartiatasolle. Kallista vartaloa hieman puolelta toiselle.