

KAIRA

ROLLER KUNTOILUOHJE



Etureisivenytys:

Asetu rullan päälle siten, että polvet ovat maassa jalat koukistettuina taakse päin, nilkat tai jalkapöydät asetettuna rullalle.

Venytä etureisiä koukistamalla käsiä ja samalla siirtämällä ylävartaloa taaksepäin.



Takareisivenytys:

Asetu istumaan rulla nilkan alla, toisen jalkapohjan ollessa kiinni sisäreidessä.

Ota rullan päällä olevan jalan puoleisella kädellä kiinni samanpuolen nilkasta, ja taivuta eteenpäin. toista sama toiselta puolelta.



Pohjevenytys:

Asetu seisomaan rullan eteen toinen päkiä rullan päällä.

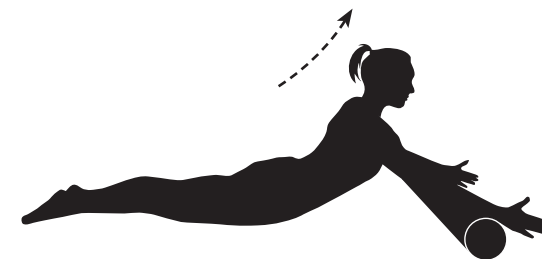
Nojaa ylävartalolla eteenpäin kantapää maassa kunnes pohkeessa tuntuu venytys. toista myös toisella jalalla.



Pakaravenytys:

Aseta rulla poikittain lantion alle. Taita venytettävä jalka toisen, koukistettuna olevan jalan yli siten, että venytettävän jalan pohje tulee toisen jalan polven alapuolelle.

Vedä käsillä koukistettuna olevaa jalkaa itseäsi kohden, jolloin venytys tuntuu pakarassa. toista myös toiselle jalalle.



Vatsalihhasvenytys:

Asetu päinmakuulle rullan eteen, kämmenet rullan päällä.

Paina kämmenillä rullaa samalla nostaen päätä ylös ja taivuttaen selkää taaksepäin. Tunne venytys vatsalihaksissasi.