

# RUMBLE ROLLER® -pikaopas!



## Etureidet

Asetu päinmakuulle molemmat reidet Rollerin päällä ja ota tukea kyynärpäillä sekä käsillä. Pidä keskivartalo ja pakarat kevyesti jännittyneenä pitääksesi selän stabiilina.

Tee rauhallista edestakaista rullausliikettä, joka ulottuu polven päältä lonkankoukistajiin asti. Kokeile erilaisia kulmia niin, että saat kohdistettua hoitoa myös ulko- ja sisäreisille.



## Pohkeet

Istuudu ja aseta pohkeet Rollerin päälle ottaen samalla molemmilla käsillä tukea lattiasta. Tee rauhallista rullausliikettä ja pidä pohkeet ja nilkat niin rentona kuin mahdollista.



## Leveät selkälihaksen

Asetu kyljelleen, käsi Rollerin yli asetettuna. Tee rauhallisia kinalon alapuolelta leveän selkälihaksen alaosaan ulottuvia rullausliikkeitä. Leikittele eri kulmilla kallistuen päin- ja selinmakuulle päin.



## Yläselkä

Asetu selinmakuulle Rollerin päälle, kädet ristissä rinnan päällä. Pidä niska neutraalissa linjassa. Tee rullausliikettä epäkkäiden alaosaan selin keskiosaan asti. Vältä niskan ja alaselän rullaamista.



## Pakarot

Istu Rollerin päälle ja aseta toinen jalka tukijalan polven päälle. Ota toisella tai molemmilla käsillä tukea selän takaa säädelläksesi voimakkuutta. Tee rauhallisia rullausliikkeitä aina pakaralan yläosaan asti ja kokeile eri kulmia jalan asentoa vaihtaen.



## Takareidet

Asetu istumaan Rollerin päälle ja ota käsillä selän takaa tukea. Tee rauhallista rullausliikettä polven yläpuolelta istuinluihin asti. Nosta jalka toisen päälle, jos haluat tehostaa hoitoa.



## Rumble Rollerin -käytön muistilista:

- Hengitä syvään ja rauhallisesti rullauksen aikana. Pyri rentoutumaan entistä paremmin jokaisella uloshengityksellä.
- Pidä rullausliikkeissä rauhallinen tahti.
- Voit pysäyttää Rollerin erityisen herkältä tai ”makealta” tuntevan kohdan päälle ja pyri rentoutumaan entistä paremmin jokaisella uloshengityksellä.
- Leikittele kulmilla ja asennoilla.
- Voimistaaksesi hoitoa, vähennä tukipisteiden määrää nostamalla jalan toisen päälle tai vähentämällä käsillä olevaa painoa.
- Sopiva rullauksen ja hoidon kesto on mitä tahansa 5-45 minuutin väliltä.
- Parhaisiin tuloksiin pääsee, kun rullailu on säännöllistä. Jo 5-10 minuuttia päivässä, useimpina päivinä viikossa tuo selviä ja tuntuvia tuloksia.
- Kohdista hoito vain alueille, jossa on pehmytkudosta. Vältä niveliä ja luisia alueita.
- Kivun tunne ei kuulu hyvään omatoimiseen lihashuoltoon! Jos jokin liike tai alue aiheuttaa selvää kipua, jatka eteenpäin tai lopeta rullailu siltä kertaa.

Heräsikö kysyttävää? Ota yhteyttä [info@rumbleroller.fi](mailto:info@rumbleroller.fi)