

# LIKKUVUUTTA RINTARANKAAN



## RULLAAN TOTUTTELU

Aseta rulla pitkittäin ja käy selinmakuulle. Rullan päällä ovat pää, selkä ja lantio. Polvet ovat koukussa ja jalkaterät eteenpäin. Voit ottaa kevyen tuen käsillä lattiasta.

Lanneselässä on pieni luonnollinen notko. Hengitä rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä rintakehä painautuu tiiviimmin rullaa vasten.

## KESKIVARTALON AKTIVOINTI

Asetu selinmakuulle rullan päälle. Hengitä sisään ja kierrä samanaikaisesti rullaa hieman vasemmalle. Uloshengityksellä vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja palaa keskiasentoon.

Kierrä vuorotellen rullaa molemmille puolille. Vartalo pysyy liikkeen ajan suorana. Haastavuutta voi lisätä siirtämällä kädet lähemmäs rullaa.



## RINTAKEHÄN AVAUS

Asetu selinmakuulle rullan päälle ja nosta kädet kohti kattoa. Kämmenet ovat vastakkain 20 cm etäisyydellä toisistaan. Hengitä sisään ja avaa kädet sivulle. Voit pitää kynärpäät hieman koukussa. Aktivoi keskivartalon lihakset ja tuo kädet takaisin alkuasentoon.

## YLÄRAAJOJEN SAKSILIIKE

Asetu selinmakuulle rullan päälle. Hengitä ulos ja vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa. Vie samalla oikea yläraaja suorana korvan viereen ja vasen vartalon viereen. Sisäänhengityksellä vaihda yläraajojen asento toisinpäin. Pidä selkä kiinni rullassa. Jatka liikettä vuorotahtiin.



## RINTARANGAN KIERTO

Asetu konttausasentoon, rulla vasemmalla puolella. Kädet ovat suoraan hartioiden alla, polvet lonkkien alla ja lanneselässä luonnollinen notko.

Vie oikea käsi rullan päälle vasemman käden alta. Uloshengityksellä työnnä oikealla kädellä rullaa itsestä poispäin niin, että rintaranka kiertyy. Vältä lantion kiertymistä liikkeen mukana. Tee liikettä molemmille puolille.



## KYLKIVENYTYS

Istuudu säärien päällä, vasen käsi rullalla. Uloshengityksellä työnnä rullaa kädellä poispäin itsestä, hae venytys vasempaan kylkeen. Tehosta painamalla vasenta lantion puoliskoa kohti lattiaa. Pidä venytys 20–30 sekuntia, jonka jälkeen vaihda puolta.

