

## ROLLERIMATON KUNTOILUOHJE



### TEHOSTA ROLLERIN HIERONTAOMINAISUUKSIA

Aseta matto rollerin päälle nystyräpuoli ylöspäin. Asetu selinmakuulle maton ja rollerin päälle. Nosta lantiota jaloilla ylöspäin ja rullaile yläselän aluetta. Halutessa voit käyttää kahta rolleria, jotka antavat vielä paremman tuen isommalle selän alueelle.



### KÄYTTÖ JUMPPA-MATTONA TAI ROLLERIN ALUSTANA

Vaihtoehtona on myös käyttää alustaa perinteisenä jumppamattona ilman rullaa. Voit lisäksi ensin kääntää rollerimaton nystyräpuoli alaspäin ja hyödyntää sitä rollerin alustana. Asetu esimerkiksi istumaan rullan päälle hieman sivuttain reiden ulkosyrjän kohdalle. Hae kallistelemalla kipeä kohta ja jää siihen niin, että kehon paino on hoidettavan kohdan päällä. Pidä rullausliike hitaana ja pysäytä liike välillä kipeälle kohdalle. Tee seuraavaksi sama liike käyttäen rollerimattoa rullan päällä nystyräpinta ylöspäin.



Laskeudu istuma-asennosta rullalle siten, että rulla jää lapojen kohdalle. Kädet voi viedä rintakehän päälle tuomaan tasapainoa. Voit rullailla ristiselkään asti. Selän sivut ja kyljet saa aktivoitua kallistamalla kehoa hieman sivusuunnassa. Tehosta hierontavaikutus toistamalla liike rollerimaton nystyräpuolella.

## ROLLERIMATON KUNTOILUOHJE



### LISÄRULLIEN KÄYTTÖ

Rollerimatto mahdollistaa kahden rullan samanaikaisen käytön. Aseta rullat maton alle jättäen niiden väliin muutaman sentin raon. Pyri asettamaan rullat mahdollisimman tasan ja kohtisuoraan toisiaan nähden. Kaksi rullaa tuplaa hierontapinta-alan ja tukee kehoa paremmin. Käyttö ja liikkeet muuten samat kuin yhdelläkin rullalla.



### MUOTOILE RENTOUTUMISALUSTAKSI

Voit muotoilla rollerimaton tyynyjen avulla rentoutumisalustaksi. Asetu selinmakuulle ja lisää ristiselän kohdalle tyyny. Käytä yhtä tyynyä myös pään alla. Tyynyn ja maton muodostama kaari nostaa ja avaa rintakehää, sekä venyttää selkää. Maton nystyrät aktivoivat syviä lihaksia. Sopii niin urheilijoille, kuntoilijoille kuin fyysistä työtä tekeville henkilöille.