

## Algus lk 611

Süvalihaste toonusest sõltub suuresti inimese rüht, hoiak. Rullides seljalihaseid, peame pingutama asendi säilitamiseks kõhulihasid, nn korsetilihaseid, mis on sageli nõrgad ja paljuski süüdi selja-probleemide tekkimisel.

## Kuidas rulliga töötada

Asetage rull põrandale ja heitke abaluude kõrgusel seljaga risti rullile. Tõmmake kõht sisse, tõstke puusad üles ja alustage rullimist. Ärge kiirustage, sest aeglane liikumine on mõjusam, kuna lihaspinge jõuab järele anda. Kiirustades võib rullimine ka üsna valus olla.

Jalgadega edasi-tagasi liikudes saate kogu selja niiviisi üle rullida. Proovige üle ristлуу rullides ka istuma tõusta, vajadusel kätega end aidates.

Kui alaselga tekib tugev valu, ärge seda piirkonda rohkem rullige. Puhake ja proovige mõne päeva pärast uuesti. Kui lihased on väga pinges, on piirkond ka valulik. Kindlasti tuleb kogu tegevuse ajal



**Selja rullimine. Torul rullimine mõjutab lihaskude tervikuna, muutes mõjutatud piirkonna lihased elastsemaks ja töövõimelisemaks.**

säilitada vaba rahulik hingamine, hinge ei tohiks kinni hoida.

Jalalihaste rullimiseks asetage rull reie ette/taha ja liikuge kehaga edasi-tagasi. Tehke seda niikaua, kuni tunnete kergendust. Kui tekib väsimus, puhake ja korrake liikumist.

Korduste arv sõltub inimese treenitusest. Tehke oma enesetunde järgi, üle ei maksa pingutada. Olge ettevaatlik varasemate vigastuste piirkonnas, minge vaid talutava valu piirini.

Rullimist sobib kasutada näiteks pärast tööpäeva, sageli piisab 5–10minutilise tegevusest. Rullimine sobib kõikidele inimestele, kel on soov parandada oma füüsilist vormi.

Pilatese rullid on saadaval kaubandusvõrgus (Selver, Maksimarket, Bauhof) ja M.I.Massaažikooli Tallinna esinduses Mustamäe tee 59.

**MARGE KALJUEE**

M.I.Massaažikooli  
kutseõpetaja-massöör



**Ruumid lamajatele  
Sõbralik personal  
Rahulik miljöö  
Ilus loodus**

**HOOLDEKODU  
JÕGEVAMAAL**

[www.kaapahooldekeskus.ee](http://www.kaapahooldekeskus.ee)

Kääpa küla, Saare vald,  
Jõgevamaa  
tel 773 4744, 528 8217  
[info@kaapahooldekeskus.ee](mailto:info@kaapahooldekeskus.ee)

**KURSANA**

## Kursana Eesti OÜ Merivälja Pansion

- Eakate ööpäevane jälgimine ja hooldamine.
- Majutamine ühe- ja kahe-kohalistes kutsungisüsteemiga varustatud telefoni-, kaabel TV- ja interneti-valmidusega tubades.

Ranniku tee 48, Tallinn  
Telefon 609 2605  
[kursana@kursana.ee](mailto:kursana@kursana.ee)

*Minu turvaline kodu*

[www.kursana.ee](http://www.kursana.ee)