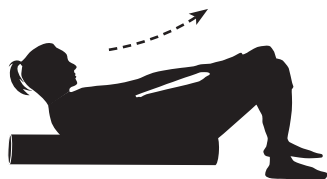


# KAIRA

## ROLLER PILATESOHJE



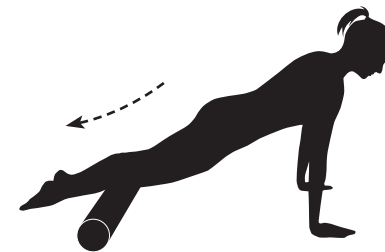
Aseta rulla pitkittäin selän alle, jalkapohjat ja kämmenet tuettuna lattiaa vasten. Nosta pää ja hartiat ylös rullan päältä, samalla kurkota käsillä kohti polvia.



Pysy loppuasennossa hetki, laskeudu rauhasa alas ja toista suoritus.



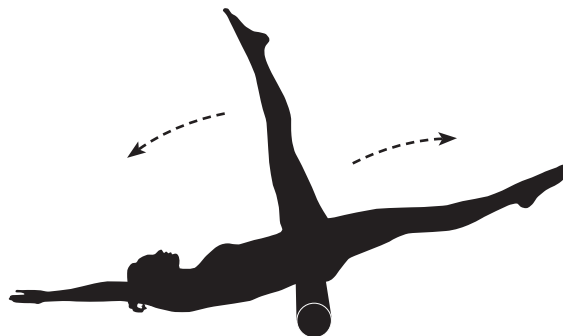
Asetu rulla sääriensä alla nelinkontin lattialle.



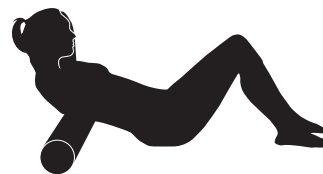
Työnnä jalat suoraksi pitäen hyvä tasapaino käsien avulla sekä koko ajan vatsalihaksia jännittäen. Vedä jalat takaisin lähtöasentoon ja toista harjoite.



Aseta rulla poikittain lantion alle ja nosta raajat osoittamaan kohti kattoa.



Vie toinen käsi suorana pään viereen ja saman puolen jalka ojennettuna kohti lattiaa. Toinen käsi asetetaan lantion viereen saman puolen jalan pysyessä samassa asennossa kattoa kohden ojennettuna. Toista harjoite myös toiselta puolelta.



Aseta rulla yläselän alle poikittain. Pidä itsesi tukevassa asennossa rullan päällä vatsalihaksia apuna käyttäen, jalan pohjat tukevasti maassa.



Suorista jalkoja ja rullaa ylävartalo samalla rullan yli pitäen edelleen asento tukevana vatsalihasten avulla. Palauta itsesi lähtöasentoon ja toista harjoite.