

# Foam roller/Vaahtomuovirulla

1. Istu sivuttain jalka polven edessä ja vaahtomuovirulla lantion alla.



2. Vaahtomuovirulla jalkojen alla, käsivarret molemmilla sivuilla ja nosta pakarot/ selkä/vatsa kohti kattoa..

Vastusteho:

Helppo: Vaahtomuovirulla lähellä pakarointia. Vaikea: Vaahtomuovirulla akillesjännettä vastaan



3. Istumaan lasku vaahtomuovirulla selkäsi takana istuma asennosta alas.

Helppo. Vaahtomuovirulla vartalon lähellä. Vaikea: Vaahtomuovirulla kaukana



4. Vaahtomuovirulla selän alla ja jalat lattiassa.  
Helppo: polvet koukussa Vaikea: jalat suorana



5. Sivumakuu vaahtomuovirulla nilkkojen välissä. Nosta jalat ylös samanaikaisesti ja purista jalkoja vaahtomuovirullan ympärillä.

