

Rullailusta mojovia tuntemuksia ja tietoa oman kehon kireistä paikoista

Maaliskuun oheisliikuntatärppinä RS Majoran järjesti rullailutunnin Liikuntakeskus Vidassa Korson aseman vieressä sunnuntaina 13.3.2016 klo 11-12. Osanottajia tapahtumassa oli juuri minimimäärä, kahdeksan. Monelle asiasta kiinnostuneelle Korso tuntui olevan liian kaukana. Tuntilaiset maksoivat tunnistaan kympin, seura osallistui myös kuluihin.

Tunnin piti ope-Martinan ystävä Nina Mäkinen, joka on itse harrastanut aktiivisesti ratsastusta ja omistanut myös hevosen. Hän on entinen kilpanyrkkeilijä, koulutettu hieroja, ryhmäliikuntaohjaaja ja personal trainer.

Rullailu on ryhmäliikuntaa, kehonhuoltoa, jossa apuvälineenä käytetään foam rollereita eli putkirullia ja lacrosse- ja tennispalloja. Tunnilla käytimme tällä kertaa vain rullaa.

Kevyen alkulämmittelyjumpan jälkeen rullasimme perustekniikoilla läpi koko kehon omia tuntemuksia tarkasti kuunnellen. Aloitimme jalkapohjista, pohkeista ja takareisistä ja siirryimme pakaroihin, selkään ja käsiin. Tasaisten sileiden rullien lisäksi oli kokeiltavana rullia, joissa on erilaisia kohokuviointeja, joilla saa hieman erilaisen tuntuman. Jokainen osallistuja varmasti löysi alueita kehostaan, joiden rullailu tuntui kunnolla. Tunti tuntui melko lyhyeltä ajalta käydä koko kroppa läpi, vaikka saimme teoriatietoa tehtävien aikana. Fiilis oli rento ja osallistujat tyytyväisiä.

Rullailu parantaa tehokkaasti kehon liikkuvuutta ja rentouttaa lihaksia sekä tutustuttaa omaan kehoon ja sen kireyksiin. Säännöllisellä, keskittyneellä rullausharjoituksella 1-2x viikossa pystyy varmasti vaikuttamaan omaan istuntaan ja ratsastukseen.

Rullailua voi toki harrastaa kotona itsekseenkin, mutta jotta siitä on enemmän hyötyä kuin haittaa, kannattaa asiasta ottaa ensin selvää! Voit käydä tutustumassa liikuntakeskusten rullaustunneilla oikeisiin tekniikoihin, katsoa

esim. Jukka Harjun videoita netistä tai tutustua aiheeseen lukien tai osallistumalla kurssille. Yleinen harhaluulo rullauksesta on, että mitä enemmän sattuu, sen parempi. Tämä kuitenkin ei pidä paikkaansa. Rullauksessa olisi tärkeää pitää lihakset rentona, todella kuunnella omaa kehoa ja edetä rauhallisesti.

Syksyksi suunnittelimme kuntonyrkkeilykokeilua samassa paikassa, Liikuntakeskus Vidassa, Ninan ohjauksessa. Toivottavasti silloin saisimme monta rohkeaa kokeilijaa mukaan testaamaan lajia, jossa haastetaan kuntoa, ketteryyttä, koordinaatiota, aivoja ja saadaan toimistotyöläisen hartiaseudulla taas veri kiertämään :-D.