

Martina Keskinen piti rullaustunnin 17.6.

Ratsastuksenopettaja, personal trainer ja foam roller -ohjaaja Martina Keskinen piti kehonhuolto- ja rullaussession Leppävaaran ratsastuskoulun After riding -tilassa lauantaina 17.6.2017.

Rullaus on kehonhuoltoa, jossa apuvälineenä käytetään foam rollereita eli putkirullia ja lacrosse- ja tennispalloja sekä krapaa. Rullailu parantaa tehokkaasti kehon liikkuvuutta ja rentouttaa lihaksia. Tapaamisessa hyödynnettiin Martina rullia, palloja ja krapoja.