



### 8. Reiden ulkosyrjän lihaskalvon (Tractus iliotibialis) pallohieronta

Käy kylkimakuulle kyynärnojaan ja tue toisella kädellä vartaloa edestä. Aseta nystyräpallo reiden ulkosyrjän alle. Jalka on ojennuttuna lattiaan. Toinen jalka on koukussa suoran jalan takana ja tukee asentoa. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos samalla paina palloa lattiaa vasten. Tee pientä painallusliikettä vähän aikaa ja vaihda pallon paikkaa. Etsi kireitä kohtia. Reiden ulkosyrjässä on kehon kirein lihaskalvo ja voit pysähtyä käsittelemään kipukohtia siinä pidempään. Tee molemmin puolin. Vältä hartiasitudun jännittämistä.



### 9. Pohjelihasten pallohieronta

Istu lattialla, ojenna oikea jalka suoraksi ja aseta nystyräpallo pohkeen alle. Nojaa käsiin taaksepäin, säilytä hyvä ryhti. Paina palloa kevyesti lattiaa vasten. Koukista ja ojenna nilkkaa vuorotellen. Siirrä palloa pohkeen alla ja etsi kireitä kohtia. Pallohieronta kohdistuu pohjelihaksiin sekä niiden lihaskalvoihin ja rentouttaa niitä. Käy läpi molemmat pohkeet.



Vaativampi liike: sama liike niin että pidät lantion ylhäällä, eivätkä pakarot kosketa lattiaa. Tarkkaile, ettet jännitä hartiasitudua.

### 10. Kylkilihasten pallohieronta

Käy kylkimakuulle ja aseta nystyräpallo kyljen alle vähän kainalosta alaspäin. Käsi on koukussa pään takana. Hengitä sisään ja ulos samalla palloa liikuttaen ylös- ja alaspäin. Nojaa kevyesti eteenpäin tai taaksepäin. Tunnustele pallon avulla rintakehän kireyttä. Vapauta jännitys rintakehästä jäämällä kireän kohdan päälle hetkeksi. Vältä kuitenkin voimakasta kipua, sillä se lisää vain jännitystä. Rentouta muu osa vartalosta ja hengitä rauhallisesti. Tee liike molemmilla kyljillä.



### 11. Yläselän pallohieronta

Käy selinmakuulle ja aseta nystyräpallo rintarangan alle lapaluiden korkeudelle. Tue käsillä päätä, pidä lantio tukevasti lattiassa, polvet koukussa ja jalkaterät lattiassa. Kyynärpäät ovat avoimina sivulla. Hengitä sisään ja ulos samalla liuta palloa ylös-alaspäin. Kun löydät jännittyneen kohdan, pysähdy siihen hetkeksi, paina palloa lattiaan ja päästä rennoksi. Liikkeen aikana rentouta muu osa kehosta. Nystyräpallo tuntuu ikävältä nikamiensa alla, joten pallohiero vain lihaksia. Tee liike yläselän molemmin puolin.



**Harjoitteet on suunnitellut fysioterapeutti ja PhysioPilates-kouluttaja Marianne Kyrklund. Kuvat: Nina Kaverinen.**

