

Sport is future

Tokmanni Oy
Isolammintie 1
04600 Mäntsälä
www.tokmanni.fi / asiakaspalvelu



Takareidet ja pohkeet

- Aseta polvitaive pilates-rollerin päälle.
- Rullaa taiteesta joko pakaran suuntaan (takareisi) tai nilkan suuntaan (pohje)
- Lisätehoa saat asettamalla toisen jalan harjoitettavan jalan päälle.



Sääri ja etureisi

- Asetu kontalleen tai mahalleen lattialle. Laita pilates-roller joko etureiden tai säären kohdalle.
- Rullaa polven suunnasta nilkkaa kohden tai keskivartaloa kohden, riippuen harjoitteluvastavasta alueesta.
- Lisätehoa saat asettamalla toisen jalan harjoitettavan jalan päälle.



Istumaan nousu

- Aseta jalat 45 asteen kulmaan jalkapohjat tiukasti maassa. Aseta pilates-roller jalkojen alle, pakaroiden eteen tueksi ja nouse makuuasennosta istumaan.
- Tee muutama toisto, lepää hetki ja jatka harjoitusta.



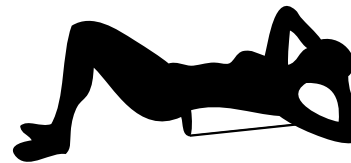
Selän venytys

- Makaa mahallasi lattialla kädet ojennettuina pilates-rollerin päälle.
- Paina käsillä alaspäin ja nosta rintakehäsi hitaasti ylös.
- Tunne venytys selässä, laskeudu hitaasti alas ja toista.



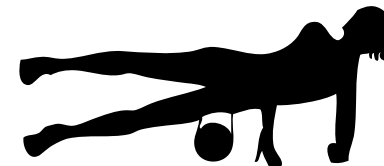
Selän liikkuvuus

- Aseta pilates-roller selkäsi alle selkärangan suuntaisesti ja paina jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten.
- Keinua pilates-rollerin päällä edestakaisin ja anna selän lihanjännitteiden vapautua.



Loitontajat ja ulkoreidet

- Makaa kyljelläsi ja aseta pilates-roller lantiosi alle.
- Nojaa tukevasti maata vasten kyynärpäälläsi ja kädelläsi.
- Rullaa edestakaisin reittä vasten tai nostele toista jalkaasi pääsi korkeudelle.



FUTURE

SPORT

Pilates-roller
Pituus 50 cm, Ø 10 cm

Sopii lihashuoltoon, pilates- ja joogaharjoitteisiin.
Lämpar sig för underhåll av muskulaturen och för olika pilates- och yogaträningar.

Solumuovista valmistettu Pilates Roller tuo uusia mahdollisuuksia perinteiseen liikuntaharrastukseen ja sillä voi jopa harjoittaa kevyttä hierontaa lihaksille. Pilates Roller on ollut jo vuosien ajan urheilijoiden suosiossa päivittäisessä lihashuollossa.

Pilates Rollern tillverkad av cellplast ger det traditionella gymnastiserandet nya möjligheter, och kan även fungera som en ypperlig hjälpreda vid lätt massage av musklerna. Pilates Roller har varit idrottares favorit redan i årtal i deras dagliga muskelvård.

