

Igäihel meist võiks olemas olla väike Selecti punktuuri-pall. Palli saab kasutada kahte moodi - sellele vajutades, tehes samaaegselt ringjaid liigutusi või lihtsalt tugevalt vastu probleeme valmistavaid kohti surudes. Viimane võib küll natuke haiget teha, aga mõne minuti möödudes valu taandub ja võib hakata tegema väikseid ringjaid liigutusi ümber valuliku koha. Pall pehmendab ja masseerib pinges ning valusaid lihaseid, suurendades vere ringvoolu. Hea on kasutada palli pärast treeningut, et ennetada lihaskrampe. Olles pidevalt sundasendis, kas arvuti taga, köögis või aias toimetades ning sportides on punktuur-pall kindlasti tänuväärne abiline. Kui lihased on kord juba hellad võtab nende taastumine palju aega. Seda väikest palli on lihtne kaasa võtta ka reisile. Ta on kindlasti abiks väsinud jalgade või õlgade pingete leevendamisel. See pall saadab korda väikeseid imesid üle kogu Teie keha- see on nagu oma isiklik massööri. Näiteks, kui Teil on pidevalt külmad jalad, siis rullige jalgu pallil ja tunnete soojust levivat jalgades.

### **Palli kasutamine toolil.**

Reite esikülje massaažiks asetage pall sobiva kõrgusega pinnale, vertikaalselt taha sirutatud jala alla. Liigutage jalga edasi tagasi nii, et reie esikülge saaks masseeritud.



### **Pall põrandal.**

Istmikulihaste masseerimiseks: Asetage mõlemad käed põrandale, üks jalge ette sirutatult, teine toeks maha. Asetage pall väljasirutatud jala poole ja rullige palli, avaldades vaid nõrka survet.



Selja alaosa: asetage kaks palli selja alaosa ja laskuge selili. Põlved kõverdatult rullige end pallidel.



Jalataldadele: Seiske ilma jalanõudeta kahel pallil, hoides kinni kindlast pinnast. Lükake ühte jalga edasi tagasi pallil, samal ajal jala talda keerates, nii et pall puudutaks kogu talda. Sama korrata teise jalaga. Nõrgema surve jaoks võib sama tegevust sooritada ka toolil istudes.



### Sääremarjadele ja pahkluudele

Istuda põrandale, ennast kätega toetades. Asetada jalg pallile ja rullida seda kannast ülespoole kuni põlevõndlani. Korrata tegevust teisel jalaga.



### Õlad ja rind.

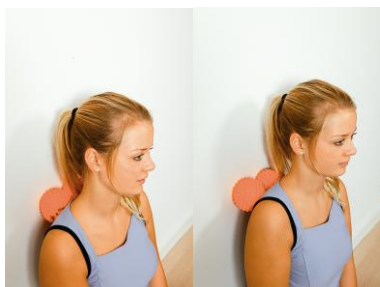
Rullida palli rinna ülaosast suunaga kaenlaaluste poole.



Kaks palli rinna ülaosale: Rullida kahte palli korruga rindkere ülaosal. Õrnalt survestades jätkata ringjate liigutuste tegemist edasi tagasi õlgade suunas.



Kaelale ja abaluudele: Paigutada pall seinale ja kaela või abaluude vahele. Suruda kael/ülaselg vastu palle, tehes väikseid ringjaid liigutusi.



### **Pall seinale**

Seista seljaga vastu seinale ja panna pall sinna vahele. Suruda vastu palli, tehes väikeseid ringjaid liigutusi nii, et kogu õlg saaks masseeritud.



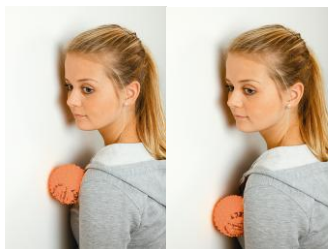
### **Kael**

Muljuda kahe käega palli vastu kaela, juuksepiiri lähedalt. Liigutada pead küljelt küljele. Paigutada pall seinale ja kaela vahele. Suruda palli juuksepiiri lähedale vastu kaela, liigutades pead küljelt küljele.



## Õlad ja käe alaosa

Õla esikülg: Panna pall seina ja õla vahele ja teha väikeseid ringjaid liigutusi.

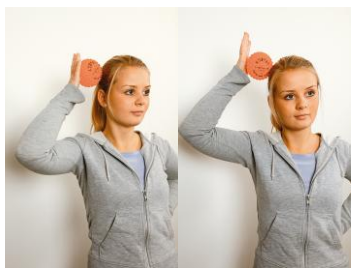


Käte alaosa: Pall seina ja käe vahele. Suruda palli vastu seina. Üles ja alla liigutustega mööda kätt, pöörast ka keha, et ka käe küljed saaksid masseeritud.



## Pall käes

Pea massaaž: Rullida palli mööda pead ja otsaesist, samal ajal hoida nõrka survet sellel.



Peopesadele: Suruda palli kahe käega, seda peos rullides.



**Maaletooja:** Tervise Abi OÜ, Ädala 8, Tallinn 10614

Tel. 6737 811, Fax 6737 819, [www.terviseabi.ee](http://www.terviseabi.ee)