

Yhdessä
rentoutuen,
hyvinvointia
jakaen

Pallohieronta

Pallohieronta parantaa lihasten verenkiertoa, lisää kehon liikkuvuutta ja helpottaa lihasjumeja. Se myös auttaa rentoutumaan ja tarjoaa tilaisuuden pysähtyä hetkeksi.

Hierontaan voi käyttää hyvin hierontapalloa tai tennispalloa. Tekniikoina voit kokeilla pitkittäisiä, poikittaisia tai pyörittäviä liikkeitä. Hieronnan tulisi kohdistua lihaksiin, ja luisia ja nivelalueita on hyvä välttää. Säädä painetta ja nopeutta ystäväsi tuntemusten mukaan.

Voit hieroa ystäväsi niska-hartiaseutua ja käsivarsia, kun hän istuu tuolilla. Pallohierontaa voi tehdä myös niin, että ystävä makaa vatsallaan esim. patjalla. Tällöin voi hieroa myös hänen selkää ja jalkoja niska-hartiaseudun ja käsivarsien lisäksi.

Hieroessa muista huolehtia omasta ergonomiastasi!

