



Enne kui hakkad rullima!

- Pane juuksed kinni selliselt, et need ei satuks masina detailide vahele.
- **Eemalda käekell**, käevõrud jm. ehted, mis võivad masinaga kokku puutuda. Kui sõrmused ei tule ära, siis peopesi mitte rullida.
- **Ära kanna juhtmega kõrvaklappe** (muusika kuulamiseks on meil salongis BT ühendatav kõlar).
- **Kanna keha vastu hoidvaid riideid**, mis ei takerduks masina detailide vahele ja jälgi, et särk oleks pükste sees. Jälgi ka, et riietel ei oleks lukke, nööpe, trukke vms. Kui sul ei ole sobivaid riideid kaasas, siis saad need meie puhaste riiete hulgast valida.
- **Kanna vaid puhtaid sokke**. Vajadusel saad need meie puhaste sokkide korvist võtta.
- **Palun puhasta masin peale kasutust** meie poolt pakutavate desinfitseerivate lappidega, nii on ka järgmisel rulliljal mõnus tulla.
- **Joo kindlasti** rullmassaaži protseduuri ajal ning ka enne ja pärast protseduuri palju vett. Soovitame protseduuri ajal juua vähemalt 0,5l-1l.
- **Soovitame** päris tühja kõhuga mitte rullmassaaži teha.
- **Jälgi, et rullikud jooksevad alati kehal südame suunas**, sest nii pidi jookseb meie lümfisüsteem ning kehasse talletunud jääkained ja mürgid pääsevad kehast välja.)
- **Kui harjutus lõpeb siis seiskuvad rullikud paariks sekundiks**, et anda märku järgmise harjutuse algamisest.
Harjutuse poose saab vaadata seinal olevalt plakatilt ning samuti masina ekraanilt. Need mõlemad juhendavad sind end õigesti rullima.
- **Kindlasti jälgi**, kummal pool masinat sa harjutuse ajal olema peaksid, et vältida valesti rullimist.
- **Ära rulli** otse kaenla alt, kubemest, ega põlveõndlast, sest seal asuvad suured lümfisõlmed.

Mõnusat rullimist!

