

Teksti: Jutta Koivula
Kuvat: Anu Leppänen

Lisätietoja: <https://limeliikunta.wordpress.com>
Kuvauspaikka: Forever, Lahti.

Jumppapallo

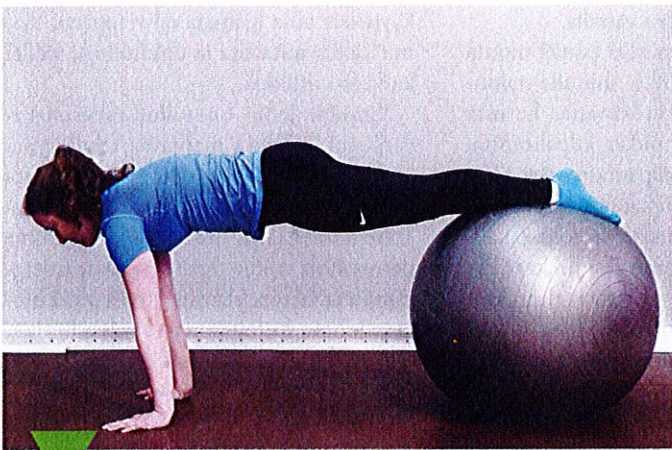
hyötykäyttöön

Monella lojuu nurkissa käyttämättömäksi jäänyt jumppapallo. Kesän kunniaksi on aika ottaa pallo pois piilostaan ja käyttää sitä aktiivisesti hyväksi. Pallolla voi tehdä niin lihaskuntoliikkeitä kuin tasapainoharjoituksiakin ja sen avulla voi myös venyttää kehoa.

Liikunnanohjaajaksi opiskeleva Lilli Merinen näyttää yhdessä pikkusiskonsa Lotan kanssa, miten jumppapallolla voi tehdä kotioloissa tehokkaita liikkeitä. Pallo tehostaa jumppaliikkeitä, sillä se on epävaka alusta. Keho joutuu työskentelemään kovemmin silloin kun alusta ei ole täysin vakaa.

Lihaskuntoliikkeitä kannattaa tehdä 15 – 20 toiston sarja ja sitten siirtyä seuraavaan liikkeeseen. Kierroksen jälkeen voit aloittaa alusta ja tehdä alkuun vaikka 2 – 3 sarjaa. Tasapainoharjoituksia voi tehdä ennen tai jälkeen lihaskunto-osuuden ja lopuksi kannattaa aina venytellä.

Jumppapalloja on eri kokoisia. 55 cm pallo sopii aika monille, mutta pitkäraajaiset voivat tarvita isomman pallon. ☺

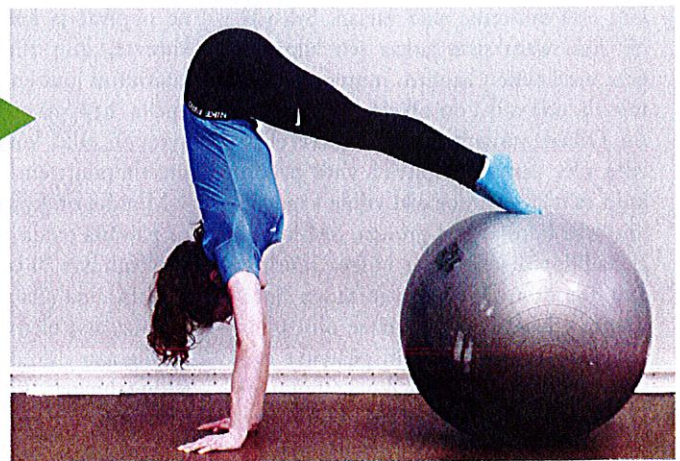
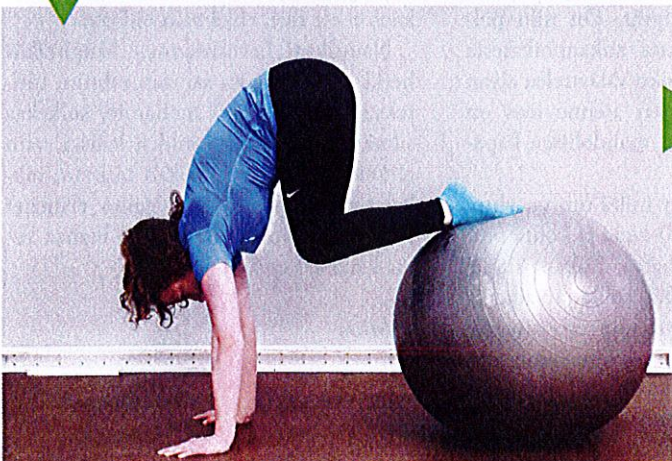


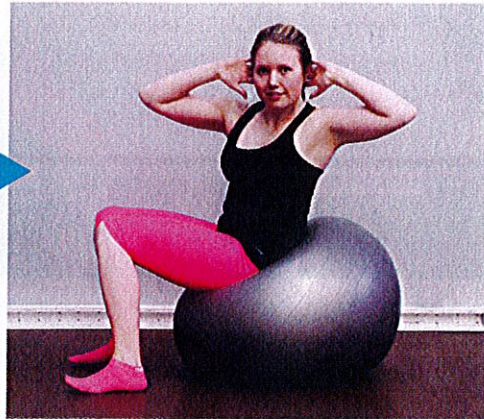
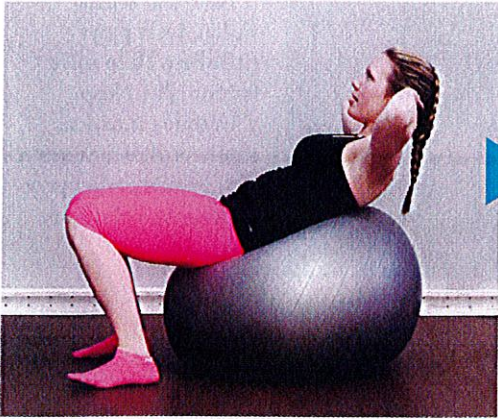
LIIKE 1

Lankku ja vatsarutistus

Tässä liikkeessä on tärkeää säilyttää lapojen ja keskivartalon tuki, älä romahda alas vaan pidä asento hallittuna. Selkä ei saa painua notkolle. Liike tuntuu koko keskivartalossa, mutta varsinkin suorissa vatsalihaksissa.

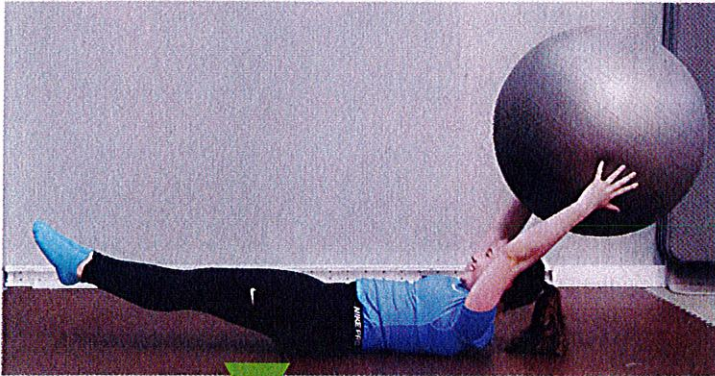
Jos haluat liikkeeseen lisää haastetta, niin voit nousta lähelle käsinseisontaa, kuten kolmannessa kuvassa näytetään.





LIIKE 2 Vatsarutistus pallon päällä

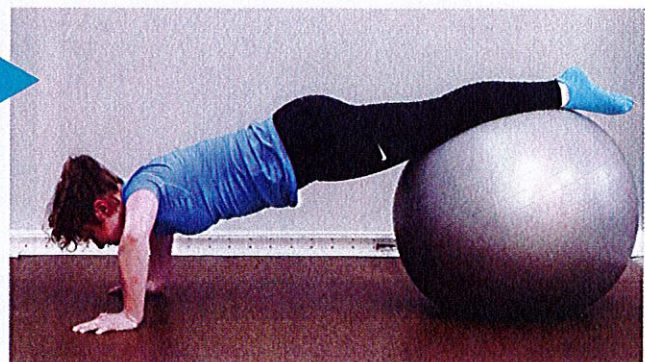
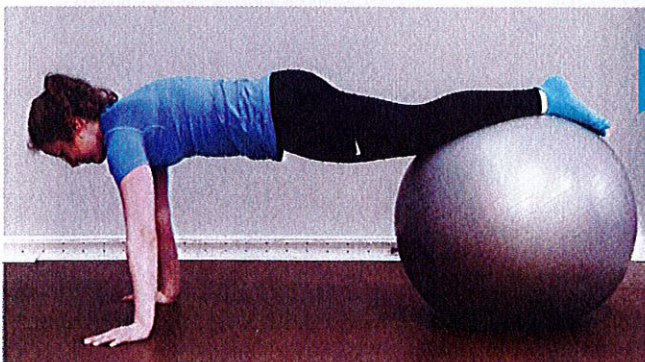
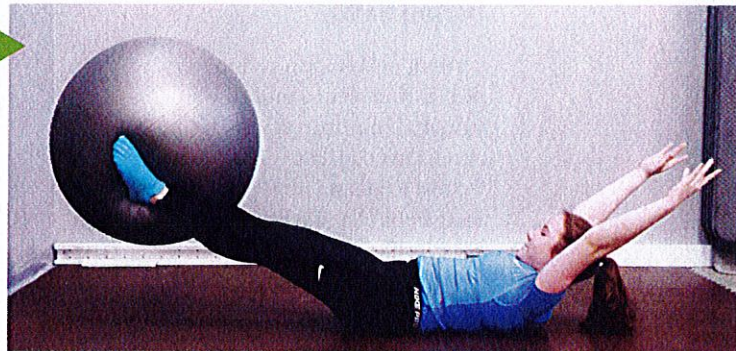
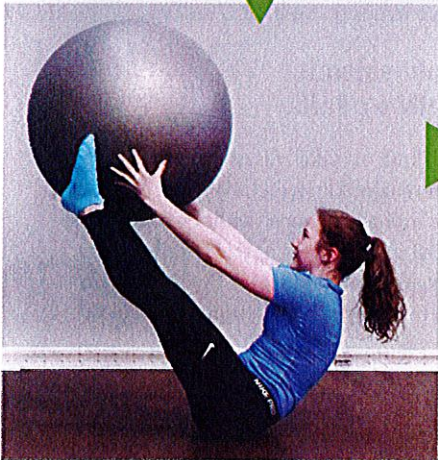
Makaa selälläsi pallon päällä ja nouse ylös kiertäen samalla vartaloa oikealle tai vasemmalle. Tämä liike tuntuu hyvin vinoissa vatsalihaksissa.



LIIKE 3 Linkkuveitsi

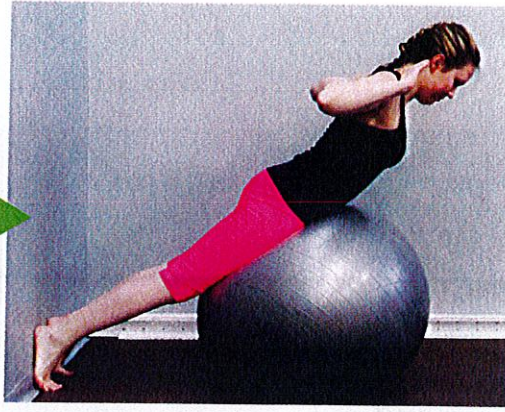
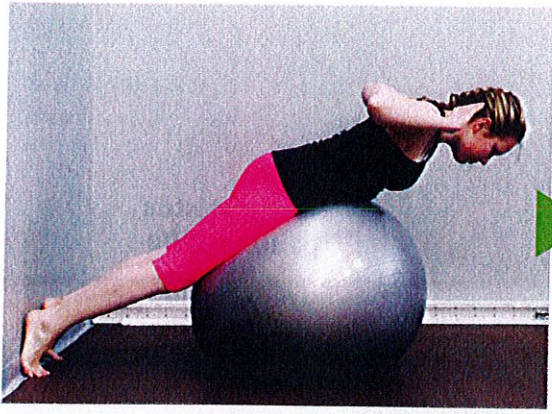
Liike lähtee selinmakuulta, pallo on käsien välissä. Nosta kädet ja jalat ylös ja siirrä pallo jalkojen väliin. Sen jälkeen laske kädet ja jalat alas lähes maahan asti ennen kuin lähdet nostamaan niitä taas ylös ja siirrä pallon käsien väliin. Alkuun voit levätä selinmakuulla liikkeiden välillä hetken, mutta kun kunto kohenee, jaksat pysyä pidempään vatsalihasten varassa.

Tämän liikkeen voi tehdä myös jalat koukussa ja ilman palloa, jolloin se on hieman helpompi.



LIIKE 4 Punnerrus

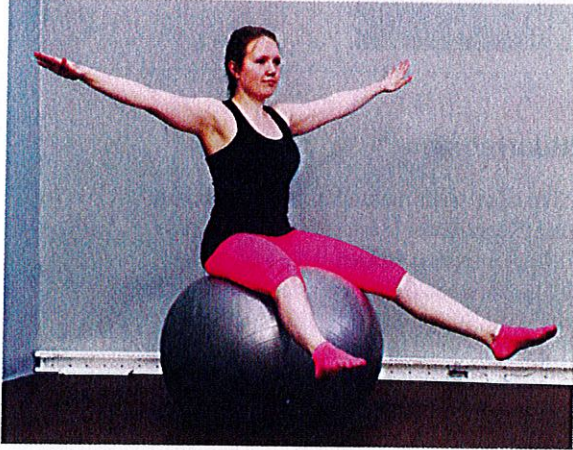
Jalat pallon päällä, säilytä hyvä lapatuki. Keskivartalo pysyy tiukkana ja selkä suorana koko liikkeen ajan kun punnerrat ylös ja alas. Työnnä vahvasti lapalihaksilla.



LIIKE 5 Selkälihasliike

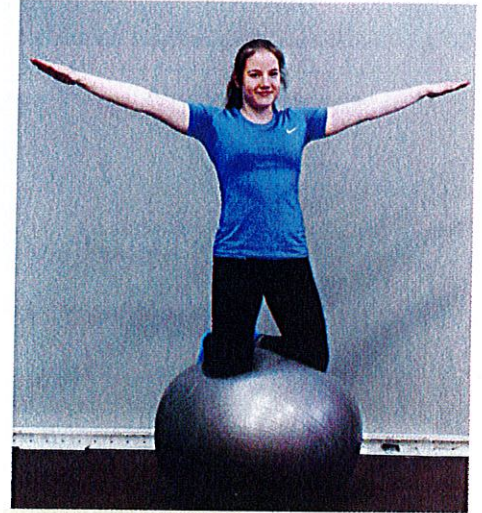
Pidä jalat seinää vasten, jotta pysyt paikallasi. Pallo tulee lantion alle. Nosta ylävartaloa suoraksi, mutta ei yliojennukseen asti. Keskivartalo pysyy aktiivisena koko ajan.

TASAPAINOLIIKKEET



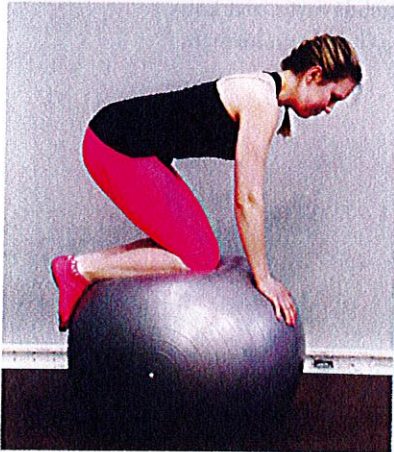
Pallon päällä istuminen

Aluksi voit istua pallon päällä ja hakea siinä hyvää tasapainoa. Sen jälkeen nosta ensin yksi ja sen jälkeen toinen jalka irti maasta. Tarkista kuitenkin ensin, että lähitöllä ei ole mitään teräviä kulmia, joihin voit osua, sillä jumppapalloltakin saattaa pudota!



Polviseisonta pallon päällä

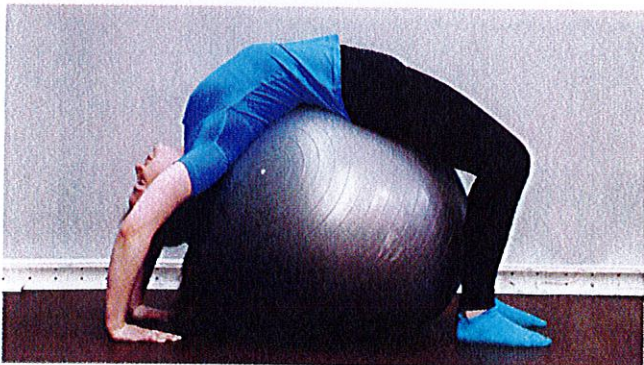
Tämä on vikellyksestä tuttu liike, joten maajoukkuevikelijä Lotta Meriselle tämä on helppoa. Muiden kannattaa ehkä pyytää ensin apua kaverilta, jotta oikea tasapaino löytyy. Tavoitteena on ojentautua mahdollisimman pitkäksi.



Laatikkoasento pallon päällä

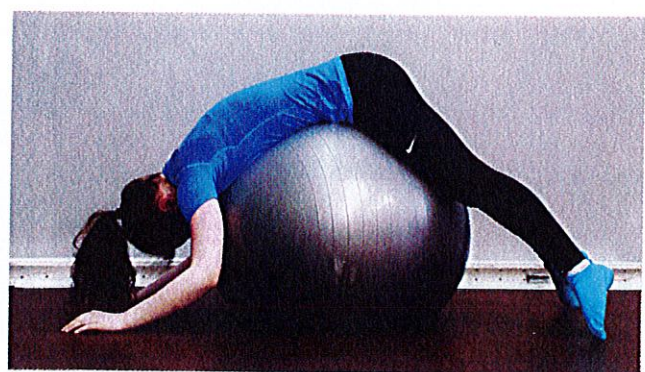
Asetu nelinkontin pallon päälle. Kun asento tuntuu vakaalta, voit irrottaa yhden käden tai jalan. Tämä on tosi tehokasta jumppaa tasapainoa ylläpitäville pienille lihaksille sekä keskivartalon syville lihaksille.

VENYTYKSET



Silta

Taaksetaivutuksia tulee tehtyä suhteellisen harvoin, vaikka ne ovat myös hyödyllisiä liikkeitä. Pallon päällä on helppo venyttää koko selkää tasaisesti.



Selän pyöristäminen

Siltaliikkeen jälkeen on hyvä taivuttaa selkää myös eteenpäin. Tässä asennossa on hyvä rentoutua onnistuneen treenin jälkeen.