

Voimaa keskivartaloon jättipallojumpalla

Jättipalloharjoittelu haastaa tasapainoa ja aktivoi tehokkaasti keskivartalon syviä lihaksia. Pallon päällä tehtävät liikkeet vaativatkin jatkuvaa asennon kontrollointia, jonka vuoksi jättipalloharjoittelu kehittää hyvin kehonhallintaa ja koordinaatiokykyä. Tämän jumpan tarkoituksena on kehittää keskivartalon lihasvoimaa ja parantaa kehon liikehallintaa. Kiinnitä erityistä huomiota liikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan. Tee kutakin liikettä vain niin monta toistoa kuin pystyt tekemään puhtaasti. Voit toistaa liikkeitä myös useamman sarjan.

1. LANTION PYÖRITYS

Istu pallon päällä ryhdikkäästi, jalkapohjat tukevasti lattialla. Lämmittele alaselkää ja lantiota: Keinuta lantiota 1a) eteen-taakse 1b) sivulta-sivulle niin, että ylävartalo pysyy paikallaan ja liike tulee vain lantiosta ja alaselästä. Pallo liikkuu hieman lantion liikkeen mukana. Pyöritä lopuksi lantiolla koko ympyrää ja pidä ylävartalo paikallaan. Pyöritä myös toiseen suuntaan. Toista 10 kertaa / liikesuunta.

1a

1b

2. KEVENNYS

Istu pallon päällä, jalkapohjat tukevasti lattialla ja ylävartalo kallistettuna lonkista eteenpäin. Kevennä nopeaan tahtiin ylös-alas pallon päällä. Pidä paino koko ajan tukevasti jalkapohjilla. Ponnista ylös ja jarruta alaspäin mennessä reisilihaksilla. Toista 3 x 10-15 kertaa.

2

4. JALKAPRÄSSI

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa ja jalat irti lattiasta. Laita pallo jalkojen väliin ja vie kädet lattiaan vartalon vierelle, pää lepää alustalla. Jännitä vatsalihakset ja purista jaloilla palloa (kuva 4a). Ojenna polvet ja työnnä palloa yläviistoon kohti kattoa (kuva 4b). Pysy hetki ja vedä polvet takaisin koukkuun kohti ylävartaloa. Toista 10-15 kertaa. Harjoitus vahvistaa vatsa- ja reisilihaksia sekä reiden lähentäjähaksia.

4a

4b

3

3. TUULIMYLLY

Seiso tukevassa haara-asennossa. Ojenna pallo suorille käsille hieman vartalon etupuolelle. Pyöritä pallolla laajaa ympyrää ylhäältä vartalon sivukautta alas ja toiselta puolelta takaisin ylös. Toista 10 kertaa ja vaihda pyörityssuunta.

5. LANTION NOSTO

Aseta pohkeet pallon päälle ja käsivarret vartalon vierelle lattiaan. Paina käsivarsia kohti lattiaa, aktivoi keskivartalo ja nosta pakarot irti maasta, kunnes lonkkanivelet ovat täysin ojentuneet ja vartalo suorassa linjassa polvista olkapäihin. Pysäytä liike hetkeksi yläasentoon ja palauta sitten hallitusti jarruttaen alas. Toista 10-15 kertaa. Harjoitus vahvistaa pakaroiden ja keskivartalon lihaksia.

5

6

6. PALLON NOSTO KYLKIMAKUULLA

Käy kylkimakuulle, laita pallo säärien väliin ja pidä polvet hieman koukussa. Alempi käsivarsi lepää pään alla joko suorana tai koukussa. Aseta ylempi käsivarsi vartaloon eteen koukkuun, kämmen lattiaan. Paina ylemmällä kädellä kevyesti lattiaa vasten, purista palloa jalkojen välissä ja nosta molemmat jalat irti lattiasta. Laske hitaasti jarruttaen takaisin alas. Toista 10-15 kertaa. Tee sama toinen kylki lattiassa. Harjoitus vahvistaa kylkilihaksia ja reiden lähentäjähaksia.

7

7. VASTAKKAISEN KÄDEN JA JALAN NOSTO

Asetu vatsallesi pallon päälle niin, että kämmenet ja varpaat kosketavat lattiaa. Pidä polvet hieman koukussa. Nosta vastakkainen käsi ja jalka suoraksi ylös noin vaakatasoon. Pidä hetki yläasennossa ja palauta hallitusti alas. Tee sama vastakkaisilla raajoilla. Toista 10-15 kertaa. Harjoitus vahvistaa selkä- ja pakaralihaksia.



Selkäliitto

Jumppapalloja saatavana selkakauppa.fi
Lisää jumppaohjeita selkakanava.fi

