

Jumppapallolla harjoittelu on tehokasta ja hauskaa

Jumppapallolla harjoittelu on monipuolista, tehokasta ja hauskaa. Monelta löytyy jumppapallo kotoa – se vain on siellä vaatekaapissa piilossa. Jos et omista jumppapalloa, voi ostaa sen esimerkiksi verkkokaupastamme, urheilukaupoista tai tavarataloista. Oikean koon voi määrittää istumalla pallon päälle. Kun polvet ovat suunnilleen 90 asteen kulmassa ja reiden etuosat vaakatasossa, koko on sopiva. Lämpimältä 65–70-senttinen pallo soveltuu useimmille.

Aloita harjoittelu suhteellisen löysällä pallolla, sillä se on helpompi ja turvallisempi tasapainon kannalta. Mitä täydemmäksi pumpaat pallon, sitä kiikkerämmäksi pallo muuttuu.

Toinen asennon hallintaa vaikeuttava tekijä on tukipinnan pienentäminen. Jos olet pallon päällä hajareisin, asennon ylläpitäminen on helpompaa kuin jalat yhdessä. Pallon pyöreä muoto haastaa tasapainon ja aktivoi syvien tukilihasten käyttöä.

Tämän jumppapallosarjan liikkeet on tarkoitettu tehtäväksi peräkkäin siirtyen sujuvasti liikkeestä toiseen. Voit myös valita sarjasta omat suosikit ja tehdä vain niitä. Jos jokin liike tuntuu epämiellyttävältä, jätä se väliin. Tee ympäristö turvallisesti ennen harjoittelua; poista terävät ja kovat esineet lähijumppa-alueelta, sillä pallon päältä voi pudota!

Kaikissa liikkeissä: 1. keskity suoritukseen. 2. aktivoi liikkeissä keskivartalon lihakset tiivistämällä kevyesti vatsaa sisään ja ylöspäin. 3. hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään kylkiin ja hengitä rennosti ulos suun kautta. 4. tee liikkeet hallitusti. 5. ole täsmällinen alkuasentojen ja liikkeiden suorittamisen suhteen. 6. hae liikkeeseen flow, jatkumo.

Liike 1. Ryhdikäs istuma-asento ja totuttelu palloon

Istu ryhdikkäänä jumppapallon päällä hajareisin, jalkapohjat tukevasti lattiassa. Kädet reisien päällä. Rentouta pää ja hartiat, pidä niska pitkänä. Hengitä sisään ja ulos rauhallisesti. Ajattele selkäranka pitkäksi päästä häntäluuhun asti: lanneselässä on pieni notko. Tunne, kuinka jokaisella sisäänhengityksellä rintakehä laajenee sivulle kylkiin ja selkään. Uloshengityksen aikana rintakehä laskeutuu, ja vyötärö kapenee. Liike rentouttaa ja avaa rintakehää työpäivän jälkeen. Tee 4–6 kertaa.



Liike 2. Pomputtelu pallon päällä

Istu ryhdikkäänä jumppapallon päällä hajareisin, jalkapohjat tukevasti lattiassa. Kädet ovat reisien päällä tai vartalon sivulla tukeutuen kevyesti palloon. Rentouta pää sekä hartiat ja pidä niska pitkänä. Kevennä lantiota pallon päältä ja pomputtele siinä itseäsi hyväryhtisenä ylösalas. Pidä vatsa kannatuksessa koko pomputtelun ajan. Alkulämmittelyliike, joka saa veren kiertämään ja kehon lämpimäksi. Tee liikettä 30–60 sekuntia. Voit vaikeuttaa liikettä nostamalla toisen jalan irti lattiasta.



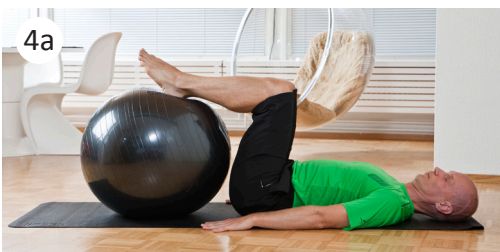
Liike 3. Ylävartalon kierto

Istu ryhdikkäänä jumppapallon päällä hajareisin, jalkapohjat tukevasti lattiassa. Vie kädet ristiin rinnan päälle. Hengitä sisään, hengitä ulos, tiivistä vatsa ja kierrä ylävartalo oikealle. Nosta samalla oikea jalka hieman irti lattiasta. Hengitä sisään, palaa keski-asentoon ja tuo jalka takaisin lattiaan. Tee liike vasemmalle. Pyri pitämään lantio vakaana pallon päällä, pidä niska pitkänä, hartiat keskiasennossa ja alaselkä neutraaliasennossa. Toista 3–5 kertaa molemmille puolille. Parantaa rintarangan liikkuvuutta ja kehittää keskivartalon hallintaa.



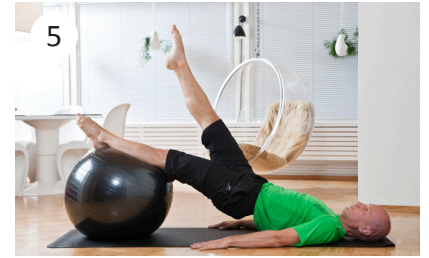
Liike 4. Hartiasilta jalat jumppapallon päällä

Asetu lattialle selinmakuulle niin, että polvet ovat koukussa ja jalat erillään pallon päällä. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja käännä häntäluuta ylös kattoa kohti. Alaselkä pyöristyy. Nosta lantio irti lattiasta ja ojenna polvet suoriksi (kuva 6). Sisäänhengityksen aikana laske lantion nikama nikamalta takaisin lattialle. Polvet koukistuvat. Aktivoi pakaralihakset lantion noston yhteydessä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, äläkä anna lantion kiertyä. Toista liike 4–5 kertaa. Parantaa



Liike 5. Jalan vuorottainen nosto pallon päällä

Jätä edellisen liikkeen jälkeen lantio ylös ja jalat suoriksi pallon päälle. Tue käsillä vartaloa lattiasta. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja nosta oikea jalka irti pallosta. Pidä niska pitkänä, hartiat keskiasennossa ja alaselkä neutraaliasennossa. Älä anna lantion kallistua liikkeen aikana. Hengitä sisään ja palauta jalka pallon päälle. Toista liike neljä kertaa molemmilla jaloilla. Parantaa keskivartalon stabiliteettiä.



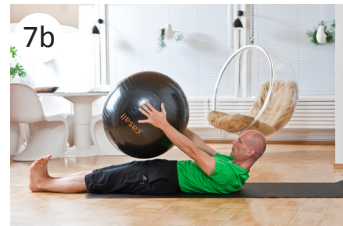
Liike 6. Lantion kierto jalat pallon päällä

Selinmakuu, polvet koukussa, sääret ja jalkaterät yhdessä pallon päällä ja kädet lattialla loivassa T-asennossa. Hengitä sisään ja kierrä jalat pallon päällä oikealle. Säilytä selän keskiasento, äläkä anna notkon lisääntyä kierron aikana äläkä rintakehän työntyä ylös. Vasen hartia pysyy alustalla. Hengitä ulos, tiivistä vatsaa ja aktivoi vinot vatsalihakset. Tuo jalat takaisin keskiasentoon. Pidä vatsa kannatuksessa koko liikkeen ajan. Löydä liikkeeseen flow, jolloin liike jatkuu lempeästi puolelta toiselle pysähtymättä. Toista 4–6 kertaa molemmille puolille. Parantaa alaselän liikkuvuutta sekä hallintaa.



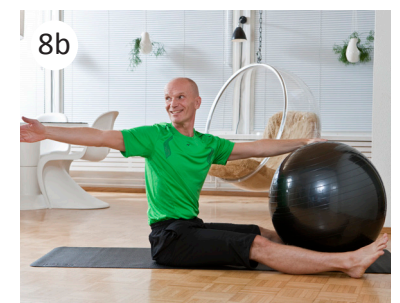
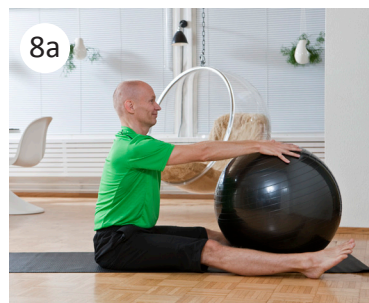
Liike 7. Vartalon ylösrullaus selinmakuulta

Asetu selinmakuulle, kädet vartalon jatkona, jumppapallo käsien välissä. Hengitä sisään ja nosta pallo kohti kattoa. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja lähde rullaten nikama nikamalta, selkä pyöreänä kohomaan istuma-asentoon. Pallo tulee vartalon eteen, jatka liikettä eteentaivutukseen. Hengitä sisään ja ojentaudu istuma-asentoon. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja palaa rullaten alkuasentoon. Pidä jalat lattiasa ja hartiat rentoina. Toista liike 4–5 kertaa. Hae liikkeeseen flow, jatkumo. Parantaa koko rangan liikkuvuutta.



Liike 8. Vartalon kierto istuen

Istu lattialla haara-asennossa, jalat suorana tai polvet koukussa ja pallo jalkojen välissä sekä kädet pallon päällä. Hengitä sisään ja veny pituutta ylöspäin. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja kierrä rintakehää oikealle, jolloin oikea käsi kiertyy vartalon mukana oikealle. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon Tee liike vasemmalle. Toista molemmille puolille 3 kertaa. Säilytä selän pituus ja keski-asento koko liikkeen ajan. Tarkkaile, ettet jännitä niska-hartiaseutua. Parantaa rintarangan liikkuvuutta.



Liike 9. Pallon päällä punnerrus

Asetu jumppapallon päälle vatsallesi. Pallo on lantion alla (helpompi) tai säärien alla (vaativampi), kädet lattiasa. Hengitä sisään ja koukista kyynärpäät. Hengitä ulos ja ojenna kyynärpäät suoriksi. Tarkkaile niska-hartiaseutua, ettei se jännity. Säilytä lantion vakaus ja selän keski-asento. Toista liike 6–8 kertaa.



Liike 10. Selkälihasliike pallon päällä

Asetu jumppapallon päälle vatsallesi. Pallo on lantion alla ja kädet sekä lalat lattiasa. Hengitä sisään ja venytä ranka pitkäksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja ojenna vastakkaiset raajat vartalon jatkoksi. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Pidä lantio vakaana ja alaselkä neutraaliasennossa. Toista liike molemmille puolille yhteensä 5 kertaa. Keskity enemmän raajojen venymiseen pituussuunnassa kuin nostoon ylöspäin.



Liike 11. Haastetta keskivartaloon

Asetu jumppapallon päälle siten, että sääret ovat pallon päällä ja lantio säärien päällä. Kädet ovat lattiasa. Hengitä sisään ja ojenna polvet suoraksi, jolloin pallo liukuu pois käsistä. Pidä keskivartalo tiukkana ja työnnä käsillä itseäsi lattiasta ylöspäin, jolloin saat hyvän lapatuen. Älä päästä päätä putoamaan hartioiden väliin äläkä selkää notkolle. Hengitä ulos ja vedä polvet koukkuun vatsan alla. Toista liikettä 4–8 kertaa säilyttäen hyvä keskivartalon hallinta. Tarkkaile, etteivät hartiat jännity. Toista liike 4–8 kertaa.



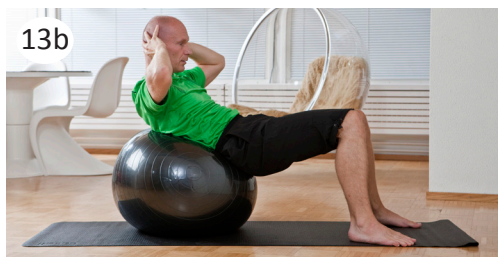
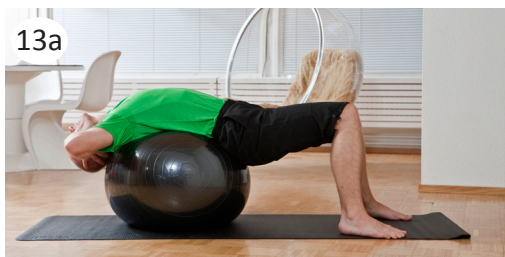
Liike 12. Kylkiliike pallon päällä

Asetu kylkimakuulle jumppapallon päälle. Alempi jalka on koukussa, polvi lattiasa ja päällimmäinen jalka ojennettuna suoraan sivulle. Sormet ovat ristissä pään takana. Kynärpäät osoittavat sivulle. Hengitä sisään ja veny pituutta. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja aktivoi kyljen lihakset. Nosta ylävartalo irti pallosta. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Pidä vatsa kannatuksessa ja selkä keskiasennossa koko liikkeen ajan. Älä anna rintakehän kiertyä eteen ylösnoston aikana. Toista 3–4 kertaa ja vaihda kylki.



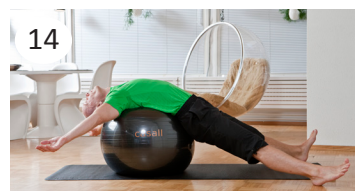
Liike 13. Vatsalihasliike pallon päällä

Asetu selimakuulle pallon päälle. Sormet ovat ristissä niskan takana tukien päätä. Polvet ovat koukussa ja jalat tukevasti haara-asennossa lattialla. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja rullaa ylävartalo ylös. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Tee rauhallinen, hallittu liike. Tue käsillä päätä, älä vedä. Toista liike 4–8 kertaa.



Liike 14. Rentoudu pallon päällä

Asetu selinmakuulle pallon päälle siten, että pää, rintakehä ja osittain lantio tukeutuvat palloon. Jalat pysyvät tukevasti lattiasa. Kädet voivat olla takaraivolla tukemassa päätä tai vartalon sivulla. Hengitä sisään, hengitä ulos... ja rentoudu. Sulje silmät. Voit varovasti keinuttaa itseäsi pallon päällä. Tue päätä käsillä, kun nouset pallon päältä.



**Harjoitteet on suunnitellut fysioterapeutti ja PhysioPilates-kouluttaja Marianne Kyrklund.
Kuvat: Nina Kaverinen.**