

## Notkeutta ja voimaa pikkupallolla (Pehmeä multiball tai painopallo)

Tavoitteena on vahva mutta samalla joustava keho sekä hyvä ryhti. Tämä pallosarjan liikkeet on tarkoitettu tehtäväksi peräkkäin siirtyen sujuvasti liikkeestä toiseen. Jos jokin liike tuntuu epämiellyttävältä tai aiheuttaa kipua, jätä se väliin. **Kaikissa Pilatesliikkeissä:** 1. keskity suoritukseen, 2. aktivoi liikkeissä keskivartalon lihakset tiivistämällä kevyesti vatsaa sisään ja ylöspäin, 3. hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään kylkiin ja hengitä ulos suun kautta, 4. tee liikkeet rauhallisesti ja hallitusti, 5. ole täsmällinen alkuasentojen ja liikkeiden suorittamisen suhteen, 6. hae liikkeeseen flow, jatkumo.

### 1. Rintarangan liikkuvuus

Aseta pallo rintarangan alle, lapaluiden korkeudelle. Tue käsillä päätä, pidä lantio tukevasti lattiasa, polvet koukussa ja jalkaterät lattiasa. Rentouta pää ja hartiat. Kynärpäät ovat avoimina sivulla katsekentässä. (kuva 1a). Hengitä sisään ja kallistu taaksepäin pallon päälle (kuva 1b). Ajattele selkäranka pitkäksi päästä häntäluuhun asti ja säilytä lanneselässä pieni notko. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja rullaa itsesi vatsalihasten avulla alkuasentoon. Toista liike 6–8 kertaa. Halutessasi voit tehostaa liikettä kiertämällä uloshengityksen loppuvaiheessa rintarankaan vuorotellen oikealle ja vasemmalle (kuva 1c). Päästä pallostä ilmaa pois, jos liike tuntuu kivuliaalta rintarangassa.



### 2. Lannerangan liikkuvuus

Selinmakuu, polvet koukussa, kädet kylkien vieressä. Aseta pallo ristiluun alle, siten että voit antaa lantion levätä pallon päällä. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja käännä häntäluuta ylös kattoa kohti. Alaselkä pyöristyy. Hengitä sisään ja palauta selkä keskiasentoon. Liike on pieni, mutta parantaa alaselän lihasten aineenvaihduntaa ja aktivoi keskivartalon syvät tukilihakset. Toista liike 4–5 kertaa.

Jatka liikettä siten, että uloshengityksen aikana kevennät lantion irti pallostä (kuva 2b) ja sisäänhengityksen aikana lasket lantion takaisin pallon päälle. Aktivoi pakaralihakset lantion noston yhteydessä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, äläkä anna polvien kääntyä sisääntai ulospäin. Toista liike 4–5 kertaa.



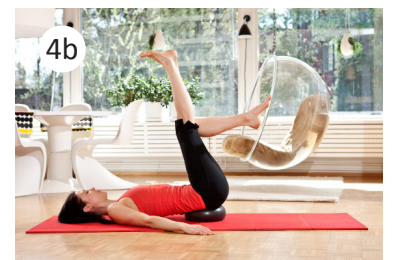
### 3. Hartiasilta ja vuorottainen jalan ojennus

Selinmakuu, lantio pallon päällä, polvet koukussa, jalkaterät lattialla melko lähellä pakaroita, kädet vartalon vieressä. Kevennä lantiota pallon päällä ja vakauta lantion asento keskivartalon lihaksilla. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja lantionpohja, paina oikeaa jalkapohjaa lattiaan (asento vakautuu) ja nosta vasen jalka suoraksi. Reidet pysyvät samalla tasolla. Hengitä sisään ja palauta jalka toisen viereen. Tarkkaile niska-hartiaseutua, ettei se jännity. Säilytä lantion vakaus yläasennossa ja selän neutraaliasento koko liikkeen ajan. Toista liike neljä kertaa molemmilla jaloilla.



### 4. Takareiden venytys

Selinmakuu, lantio pallon päällä. Nosta jalat ylös vatsan päälle ja vakauta lantion asento keskivartalon lihaksilla (kuva 4a). Hengitä sisään. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja ojenna vasen jalka suoraksi kattoa kohti. Hengitä sisään ja koukista jalka toisen viereen. Toista oikealla jalalla. Liike tehostuu, jos koukistat nilkan ja työnnät kantapäätä kattoa kohti (kuva 4b). Toista liike molemmilla jaloilla 4–6 kertaa. Tarkkaile, ettei jännity niska-hartiaseutua.



## 5. Sakset

Selinmakuu, lantio pallon päällä. Nosta jalat ylös suoraksi ja vakauta lantion asento. Hengitä sisään, aktivoi jalat venyttämällä ne pitkäksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja vie vasen jalka suorana takaseinää kohti ja tuo oikea jalka kohti rintakehää koukussa (kuva 5a) tai suorana (kuva 5b). Tee lopussa pieni jousto molemmilla jaloilla yhtä aikaa. Hengitä sisään ja palauta jalat ylös katkoa kohti. Toista saksiliike molemmille puolille yhteensä 10 kertaa.



## 6. Leimaus

Selinmakuu, lantio pallon päällä. Nosta jalat ylös vatsan päälle koukkuun. Hengitä sisään. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja vie (leimaa) polvi koukussa vasen jalkaterä kohti lattiaa. Alaselän asento ei saa muuttua. Hengitä sisään ja palauta jalka toisen viereen. Toista oikealla jalalla. Tee liike molemmilla jaloilla 4–6 kertaa. Säilytä selässä keski-asento koko liikkeen ajan. Tarkkaile, ettet jännitä niska-hartiaseutua.



## 7. Rentouta alaselkä

Vedä polvet koukkuun vatsan päälle ja ota käsillä kiinni polvien ympäriltä. Hengitä ulos ja purista polvia lähemmäs rintakehää, jolloin alaselkä pyöristyy. Hengitä sisään ja kevennä puristusta. Toista 3–5 kertaa. Sulje silmät ja rentoudu.



## 8. Saha

Istu pallon päälle siten, että tunnet sen tukevan alaselkää. Jalat ovat haara-asennossa, hieman leveämmällä kuin lantio. Polvet kevyesti koukussa tai suorana. Kätet ovat nostettuina sivuille. Ojenna kyljet pitkiksi ja tiivistä napaa kohti selkärankaa (kuva 8a). Hengitä sisään ja kierrä rintakehä oikealle (kuva 8b), äläkä päästä vasenta lonkkaa nousemaan lattiasta. Hengitä ulos, kurkota vasemman käden pikkurillillä oikean jalan pikkuvavasta kohti ja kurota oikeaa kättä taakse yläviistoon (kuva 8c). Hengitä sisään, nosta ylävartalo ja kierrä se uloshengityksellä takaisin alkuasentoon (kuva 8a). Toista liike rauhallisesti 3–4 kertaa molemmille puolille. Tarkkaile, ettet jännitä hartioita.



## 9. Pallo

Istu selkä suorana, pallo polvien välissä ja ota käsillä kiinni reisistä. Kallistu taaksepäin ja nosta jalat ilmaan. Pyöristä alaselkä ja etsi tasapaino (kuva 9a). Hengitä sisään ja rullaa taakse (kuva 9b). Hengitä ulos ja rullaa ylös vatsalihasten avulla. Toista liike pehmeästi rullaten 8–10 kertaa. Älä vie päätä lattiaan taakserullauksen aikana. Pyri olemaan kuin pallo, selkä pyöreänä ja katse polvissa koko liikkeen ajan.



**10. Jalkojen ojennus päinmakuulla:**

Vatsamakuu. Kädet ovat otsan alla. Jalat suorina, pallo on jalkaterien välissä. Hengitä sisään ja veny pituutta. Hengitä ulos, tiivistä vatsa, paina häpyluuta kevyesti alustaan ja ojenna jalat pitkiksi taakse, jolloin pallo irtoaa lattiasta. Purista palloa kevyesti kantapäillä. Hengitä sisään ja laske jalat lattiaan. Toista liike 4–6 kertaa. Lantio pysyy lattiassa, eikä selkä notkistu. Keskeytä noston sijasta venyttämään jalat pitkäksi.

**11. Rintarangan kierto nelinkontin:**

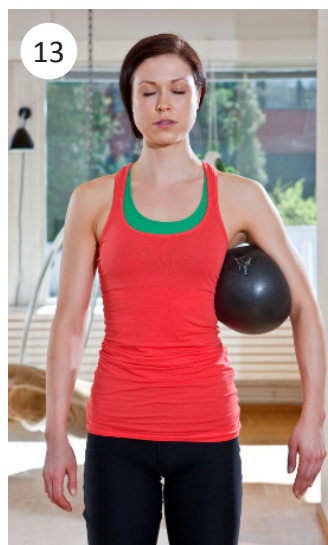
Asetu nelinkontin, kädet suoraan hartioiden alapuolella. Polvet lonkkien alapuolella, pallo vasemmalla puolella. Etsi lanneselkään neutraali asento (normaali notko). Hengitä sisään, nosta oikea käsi kohti kattoa ja kierrä rintakehää oikealle. Saat hyvän kierron ja lapatuon, kun työnnät samalla vasemmalla kädellä itseäsi lattiasta ylöspäin (kuva 11a). Hengitä ulos ja sukella oikealla kädellä vasemman käden alta pallon päälle ja työnnä palloa pois päin itsestäsi (kuva 11b). Rintarankaa kiertyy nyt toiseen suuntaan. Pidä peukalo pallon päällä ylöspäin. Älä anna lantion kiertyä liikkeen mukana. Toista 3 kertaa molemmille puolille.

**12. Vaaka**

Hyvä pystyasento, pallo käsien välissä. Hengitä sisään ja veny pituutta. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja kallistu vaaka-asentoon. Kädet avautuvat sivulle. Aktivoi tukijalan pakaralihas. Hengitä sisään ja nouse hitaasti takaisin pystyasentoon. Tukijalan pakaralihas on nyt myös aktiivinen. Vaihda tukijalkaa ja pallokättä. Toista liike 3–6 kertaa molemmilla jaloilla. Tee liike hitaasti ja hallitusti.

**13. Syvä hengitys**

Hae hyvä pystyasento: Paino molemmilla jaloilla tasaisesti, yhtä paljon kantapäillä kuin päkiöillä, polvet pehmeät, lantio keskiasennossa jalkojen päällä, rintakehä lantion päällä ja pää rintakehän päällä hartiat keskiasennossa. Rintakehä on avoin, niska pitkä ja pää vapaana jännityksestä. Hae rankaan pituutta päältä ylöspäin ja häntäluusta alaspäin. Sulje silmät. Hengitä sisään kylkeen kohti palloa, joka on kainalossa. Hengitä rennosti ulos ja tunne, kuinka pallo laskee rintakehän mukana. Toista sisään–ulos -hengitys pallon kanssa muutama kerta molemmilla puolilla kylkiä ja hae sisäinen hymy. Avaa silmät.



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