

JÄTTIPALLOJUMPPA

Tavarataloista tai urheiluliikkeistä voit ostaa tehokkaan kotikuntoiluvälineen, ison jumppapallon. Palloja on erikokoisia. 55 cm:n pallo sopii lapsille tai pienikokoisille aikuisille. 65 cm:n pallo sopii 160- 175 cm pituisille ja 75 cm:n kokoinen pallo sopii pitkäjalkaisille. Pallojen hinnat vaihtelevat 15- 30 €.

OHJEET:

Varaa muutaman metrin tila, niin että allasi ei ole luistavia mattoja tai lähellä teräviä huonekalujen kulmia. Toista kutakin liikettä 10- 20 kertaa oman kuntosi mukaisesti. Pidä kierroksen jälkeen lyhyt juomatauko ja tee samat liikkeet uudestaan vielä 1-2 kierrosta. Jumppaohjelman tekemiseen aikaa kuluu 15- 45 minuuttia riippuen siitä kuinka monta kierrosta teet ja kuinka pitkiä toistosarjoja. Aloita maltillisesti ja vaikkapa vain yhden kierroksen tekemisellä. Jumppaa 1-3 kertaa viikossa ja huomaat kuinka kuukauden päästä voit lisätä toistoja.



1. Pompahtelu

Istu pallon päälle, niin että jalat jäävät haara-asentoon ja jalkapohjat pysyvät maassa. Pidä sormenpäillä kiinni pallon reunoista. Pompahtele pallon päällä, niin että pakarat irtoavat pallosta ja tunnet reisissä pumppauksen ja jännityksen. Liike vahvistaa reisiä ja nostaa sykettä.

2. Keinuttelu

Istu pallon päälle, niin että jalat jäävät haara-asentoon ja jalkapohjat pysyvät maassa. Keinuttele lantiota pallon päällä puolelta toiselle ja tunne vetreytystä alaselässä.





3. Kierrot

Pallon päällä istuen ojenna käsi vuorotellen edestä sivuviistoon ja tunne vartalon kierto.

4. Vatsan rutistus

Asetu selinmakuulle pallon päälle ja nosta kädet tukemaan päätä. Pidä jalkapohjat maassa ja jalat haara-asennossa. Rutista leuka rintaan ja kohota nenää kohti taivasta/kattoa.

Uloshengityksellä nosta lapaluut irti pallon päältä ja sisään hengityksellä laske pää roikkumaan takaviistoon, jolloin selkä taipuu hieman kaarelle. Tunne rutistus vatsalihaksessa ja laskuvaiheessa selän ja vatsalihasten venytys.

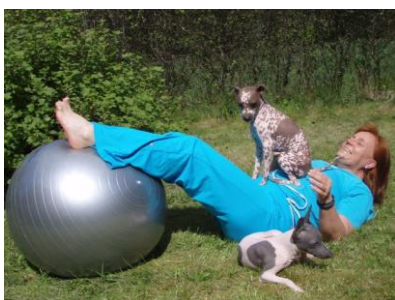


5. Jalkojen nosto

Asetu pallon päälle päinmakuulle, niin että pallo on vatsan alla ja jalat pitkällä lattialla, päkiöt maassa. Nojaa hieman koukussa oleviin käsiin ja nosta jalat ilmaan. Tunne jännitys alaselän, pakaroiden ja reiden takaosan lihaksissa.

6. Lantion nosto

Asetu selinmakuulle lattialle, koukista jalat ja aseta jalkapohjat pallon päälle. Pidä kädet vartalon sivuilla lattialla. Nosta lantio ylös ja pidä hetki ylhäällä, kunnes lasket takaisin lattialle. Voit myös joustella lantiota ylhäällä tai keinutella lantiota puolelta toiselle. Tunne rutistus pakaroissa, alaselässä, reiden takaosissa ja lantion seudulla. Voit myös helpottaa liikettä ojentamalla jalat pallon päälle ja nostamalla lantiota vain hieman irti lattiasta.



7. Koirat tai lapset lisäpainoiksi

Pallojumpassa ovat mielellään mukana lapset, lapsenlapset tai jopa lemmikkieläimet.

Ohjeet: Sirpa Arvonen

Kuvat: Sanni Lepistö