

Keho on joustoa pikkupallolla

Pallojumballa voit lisätä keskivartalosi ja tasapainon hallintaa, parantaa nivelten liikkuvuutta ja pehmytkudoksien joustavuutta. Käytä liikkeissä pientä pehmeää palloa. Jos olosi liikkeissä tuntuu epämuksulta, muuta pallon paikkaa. Pallon sijasta voit myös kokeilla rullaksi käärityä pyyhettä tai pientä tyynyä.

1

NISKA-HARTIASEUDUN RENTOUTTAMINEN

Käy koukkuselinmakuulle ja laita pallo niskan alle. Käännä päätä puolelta toiselle. Jos tunnet kiristyksen tunnetta hartiaissa, pysäytä pään liike joksikin aikaa ja anna niskan lihasten venyä.



2

RINTAKEHÄN LÄMMITTELY

Asetu puoli-istuvaan asentoon jalat koukussa. Aseta pallo selkäsi taakse lapon keskelle, niin että voit nojata palloon. Risti sormet pään taakse. Siirrä katse yläviistoon. Kehon painopiste on istuinluta kohti. Taivuta rintakehä taaksetaivutukseen ja siitä vasemmalle. Nouse siitä keskelle ja taivuta rintarankaa pyöreäksi ja laskeudu taas oikealle puolelle ja siitä alas taaksetaivutukseen. Tee "ympyrää" jonkin aikaa ja vaihda suuntaa.



3

RINTAKEHÄN AVAUS

Rintakehän lämmittelyn jälkeen (kuva 2) anna selkäsi kaareutua pallon yli niin, että takaraivo koskettaa alustaa. Pysy asennossa hetken ja hengitä rauhallisesti kohti rintalastaa ja anna keuhkosi laajentua. Kuulostelet. Liike venyttää etenkin rintalihaksia.



4

LANTION KIERTO

Vie polvet 90 asteen kulmaan ja aseta pallo polvien väliin. Aseta kädet t-asentoon kuvassa olevalla tavalla. Ota sisäänhengitys ja uloshengityksellä kierrä polvet oikealle sivulle ja palaa keskelle. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana vie jalat vasemmalle puolelle ja palautu keskelle. Tee liikettä 6-8 kertaa..



5

HARTIASILTA JA JALAN OJENNUS

Vie polvet koukkuun, jalkapojat alustassa. Laita pallo polvien väliin. Nosta uloshengityksen aikana lantio ylös. Pysy asennossa sisäänhengityksen aikana. Uloshengityksellä ojenna toinen jalka eteen ja laske sitten alas. Sisäänhengityksen aikana molemmat jalat lattiassa ja taas uloshengityksellä toinen jalka ojentuu. Kun olet muutamia kertoja tehnyt, laske uloshengityksen aikana lantio nikama-nikamalta rullaten alustaan.



6

KÄDEN YMPYRÄ

Laita pallo rintakehän alle ja vedä polvet koukkuun vartalon eteen. Vie rauhallisesti hengittäen päällimmäistä kättä etukautta pään jatkoksi ja taakse ja lopuksi reiden päälle. Anna liikkeen aikana rintakehän kiertyä. Kierrä muutama kerta ja käänny toiselle kyljellä ja tee toisella kädellä.



7

PALLON PURISTUS

Kylkimakuulla laita pallo nilkkojen väliin. Sisäänhengitys ja uloshengityksen aikana purista palloa lujemmin ja nosta (kevennä) alustasta jalkoja ja laske alas. Tee 6-8 kertaa.



8

PALLON RUTISTUS

Käy vatsamakuulle. Aseta pallo nilkkojen väliin. Sisäänhengityksen aikana työnnä jalkoja pitkäksi ja nosta alustalta. Uloshengityksen aikana vie polvet koukkuun ja palloa kohti pakaroihin kaksi kertaa ikään kuin potkien ja laske sitten suoraksi alas. Tee liikettä 6-8 kertaa.

