

Kuntopalloharjoituksia

Alhaalta ylös

Laskeudu kyykkyyyn selkä ja yläraajat suorina. Ponnista jaloilla tehokkaasti ylöspäin. Ajoita yläraajojen liike ja pallon heitto ponnistuksen loppuvaiheeseen. Ota pallo kiinni yhden pompun jälkeen ja toista liike.



Alakautta kierto

Ota hieman hartioita leveämpi askel takaviistoon ja heilauta pallo alakautta taakse hartian korkeudelle. Pidä painopiste taaimmaisen jalan päällä. Käännä sitten taaimmaisen jalan nilkka-polvi-lantio heittosuuntaan. Jännitä ylävartalo kaarelle ja pyri pitämään yläraajat ojennettuina. Rutista vatsalihaksilla ylävartalo suoraksi. Yläraajat jäävät odottamaan kiristystä ja jatkavat tämän jälkeen heittoliikkeen terävästi loppuun. Ota pallo kiinni pompusta ja toista liike. Tee liike molemmille puolille.



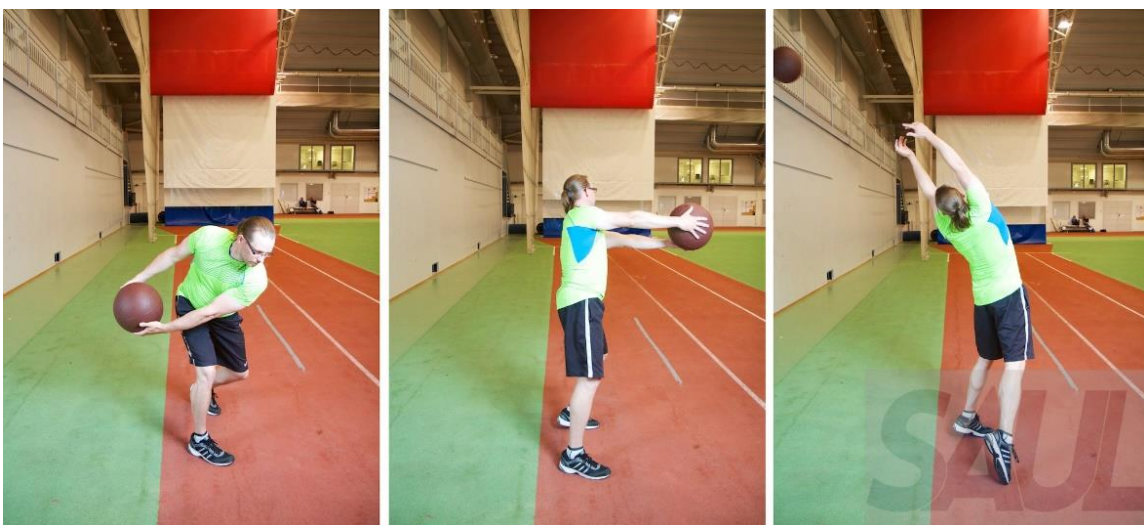
Lantion lyönti työnöllä

Ota hieman hartioita leveämpi askel takaviistoon ja kierrä pallo vartalon taakse. Nilkka-polvi-lantio kääntyvät eteenpäin pakottaen ylävartalon kiertymään työntösuuntaan. Yläraaja jatkaa työntöliikkeen terävästi loppuun. Vapaa käsi jarruttaa vartalon ylikiertymistä. Ota pallo kiinni pompusta ja toista liike. Tee liike molemmille puolille.



Kierrot taakse ylös

Ota hartioiden levyinen haara-asento. Kierrä vartaloa sivullepäin ja vie pallo kohti heittoseinää pakaroiden korkeudelle. Jousta hieman lantiosta ja alaraajoista alaspäin. Nilkka-polvi-lantio kääntyvät eteenpäin pakottaen ylävartalon kiertymään heittosuuntaan. Pidä yläraajat ojennettuina. Saata heittoliike terävästi yläviistoon, seuraa katseella palloa. Ota pallo pompusta kiinni ja toista liike. Tee liike molemmille puolille.



Pään yli eteen (kuva oikealla)

Laita pallo keskiselän alle ja vie yläraajat ojennettuina heitettävä pallo pään yli taakse mahdollisimman lähelle lattiaa. Rutista vatsalihaksilla ylävartalo liikkeelle. Yläraajat jäävät odottamaan kiristystä. Jatka liike sitten yläraajoilla terävästi loppuun. Ota pallo pompusta kiinni ja toista liike.

Vaihtoehtoisesti voit kohottaa pakarat irti maasta, kun viet pallon taakse. Aloita heitto painamalla pakarat alustaan ja rutista vatsalihaksilla ylävartalo liikkeelle.



Selän ojennus (kuva alla)

Kohota ylävartalo irti alustalta. Nosta pallo samanaikaisesti otsan korkeudelle. Työnnä pallo terävästi yläviistoon. Ota pallo pompusta kiinni ja toista liike.



Selän ojennus heilurilla (kuva oikealla)

Työnnä ylävartalo irti alustalta. Keinauta ylävartalo alustalle ja nosta samanaikaisesti alaraajat irti alustalta jännittämällä alaselän, pakaroiden ja takareisien lihaksia. Pidä jännitys vartalon takaosien lihaksissa ja keinauta ylävartalo irti alustalta. Nosta pallo pään päälle ja työnnä se terävästi yläviistoon. Ota pallo pompusta kiinni ja toista liike.



Takareiden koukistus (kuva oikealla)

Pari vierittää pallon takareisiin pitkin kohti polvitaiteita. Koukista nopeasti polvia kun pallo on polvitaiteiden kohdalla. Pari ottaa pallon kiinni ja toistaa vierityksen.



Istuen pallonheitto seinään (kuva alla)

Istu kylki noin 50 cm seinästä. Kierrä vartaloa sivulle ja pidä yläraajat ojennettuina. Kiihdytä liike vauhtiin vartalon kiertolihasilla. Yläraajat odottavat kiristystä. Jatka liike terävästi loppuun ojennetuilla yläraajoilla ja ole valmis ottamaan pallo kiinni pompusta. Toista liike ripeään tahtiin.



Pallonheitto parin kanssa

Asetu lattialle lievään takanojaan, alaraajat ovat ilmassa. Ota kiinni parin alakautta heittämä pallo. Vartalon kiertolihakset kiihdyttävät heiton liikkeelle, jonka jälkeen heitä pallo ojennetuilla yläraajoilla terävästi takaisin parille.

