



## Taso 3: Liikkeet pienvälineillä

### Taso 3: Liikkeet pienvälineillä

3. taso sisältää kehonhallinta harjoitteita erilaisia pienvälineitä hyödyntäen. Mukana harjoitteissa käytetään mm. fysiopalloa, gymstickiä, levypainoja, käsipainoja, jumppakeppiä sekä eri kokoisia ja painoisia palloja.

Välineiden avulla perusharjoitteisiin saadaan haastavuutta, koska oman kehonhallinnan lisäksi täytyy myös hallita välinettä. Liikkeeseen mukaan otettu väline muuttaa myös kehon painopistettä ja tuo näin lisää haastetta harjoitteisiin. Normaali etunojapunnerruskin saa aivan uuden ulottuvuuden, kun mukaan otetaan esimerkiksi kuntopallo.

Tavoitteena 3. tason harjoitteissa on opitun kehonhallinnan ja keskivartalon tuen säilyttäminen pienvälineen kanssa.

### Vaihtopunnerrus kuntopallolla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, rintalihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, rintalihasten vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina tai polvet maassa, pallo toisen käden alla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee rintalihaspunnerrus ja ylös noustessa vieritä pallo toisen käden alle
- Toista punnerrus

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Punnertaessa hartiat pysyvät samassa tasossa

### Vatsarutistus ja punnerrus kuntopallolla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suora vatsalihas, lapaluun stabiilaattorit, rintalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, keskivartalon lihasten vahvistaminen, rintalihasten ja käsivarren ojentajien vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina, polvet kuntopallon päällä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös

## Taso 3: Liikkeet pienvälineillä



- Vedä polvet koukkuun vatsan alle ja ojenna takaisin suoraksi
- Tee rintalihaspunnerrus tai ojentajapunnerrus

Huomioitava:

- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Punnertaessa selkä pysyy suorana
- Pidä jalat yhdessä koko liikkeen ajan



### Jalan nostot jumppapallolla istuen

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Istu ryhdikkäästi jumppapallolla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka hieman irti lattiasta ja palauta rauhallisesti
- Toista vuoropuolin

Huomioitava:

- Voit tarvittaessa ottaa käsillä tukea jumppapallosta
- Liikkeen aikana vartalon paino jakautuu tasaisesti pallon päälle
- Ylävartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan



### Jalan nostot ja käsien avaukset jumppapallolla istuen

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Istu ryhdikkäästi jumppapallolla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka hieman irti lattiasta ja samalla nosta kädet sivukautta pään päälle, palauta rauhallisesti lähtöasentoon

Huomioitava:

- Liikkeen aikana vartalon paino jakautuu tasaisesti pallon päälle
- Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan



### Jalan nosto ja ojennus jumppapallolla istuen

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Istu ryhdikkäästi jumppapallolla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka irti lattiasta ja ojenna polvi suoraksi
- Laske jalka rauhallisesti takaisin lattiaan

**Huomioitava:**

- Voit tarvittaessa ottaa käsillä tukea jumppapallosta
- Liikkeen aikana vartalon paino jakautuu tasaisesti pallon päälle
- Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan

**Jalan nosto ja ojennus sekä käsien avaus jumppapallolla istuen**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Istu ryhdikkäästi jumppapallolla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka irti lattiasta ja ojenna polvi suoraksi.
- Samalla nosta kädet sivukautta pään päälle
- Palauta rauhallisesti lähtöasentoon

**Huomioitava:**

- Liikkeen aikana vartalon paino jakautuu tasaisesti pallon päälle
- Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan

**Vuorottaiset jalan nostot jumppapallo selän alla**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle siten, että jumppapallo on hartioittesi alla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka hieman irti lattiasta ja palauta rauhallisesti
- Toista vuoropuolin

**Huomioitava:**

- Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan
- Voit tarvittaessa ottaa tukea käsillä jumppapallosta
- Huomioi, että lantio pysyy koko liikkeen ajan ylhäällä

**Vuorottaiset jalan nostot ja ojennukset jumppapallo selän alla**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien



kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle siten, että jumppapallo on hartioittesi alla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka hieman irti lattiasta ja ojenna polvi suoraksi, palauta rauhallisesti lähtöasentoon
- Toista vuoropuolin

Huomioitava:

- Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan
- Voit tarvittaessa ottaa tukea käsillä jumppapallosta
- Huomioi, että lantio pysyy koko liikkeen ajan ylhäällä



### Vastakkaisen käden ja jalan ojennukset jumppapallo selän alla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle siten, että jumppapallo on hartioittesi alla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka hieman irti lattiasta ja ojenna polvi suoraksi. Samalla ojenna vastakkainen käsi vartalon jatkeeksi
- Palauta rauhallisesti lähtöasentoon
- Toista vuoropuolin

Huomioitava:

- Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan
- Voit tarvittaessa ottaa tukea käsillä jumppapallosta
- Huomioi, että lantio pysyy koko liikkeen ajan ylhäällä



### Kiertorutistus pallo selän alla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat ja vinot vatsalihakset

Tarkoitus: Keskivartalon voiman ja stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle
- Aseta toinen käsi suorana vartalon jatkeeksi ja toinen käsi lantiolle
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kierrä vartaloa ja tuo polvi ja vastakkaisen käden kyynärpää yhteen
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon

Huomioitava:

- Tee ensin koko sarja toiselle puolelle ja tee sama toisin päin
- Lisää haastetta saat, kun pidät suorittavan jalan irti lattiasta koko sarjan ajan



### Vatsarutistus pystypunnerruksella

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat ja vinot vatsalihakset, hartialihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon voiman ja stabiiliteetin harjoittaminen, hartialihasten ja käsivarren ojentajien voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle
- Ota molemmin käsin kiinni käsipainosta ja tuo se rintakehän päälle
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee vatsarutistus ja samalla työnnä kädet suoriksi kohti kattoa
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon

Huomioitava:

- Lisää haastetta saat, kun nostat istumaan nousussa toisen jalan irti lattiasta
- Älä päästä kyynärpäitä aukeamaan sivuille
- Liikkeen voi tehdä myös levypainolla

### Vatsarutistus ja yliveto

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat ja vinot vatsalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon voiman ja stabiiliteetin harjoittaminen, käsivarren ojentajien voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle
- Ota molemmin käsin kiinni käsipainosta ja vie kädet koukussa pään taakse
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee vatsarutistus ja samalla suorista kädet kohti kattoa
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon

Huomioitava:

- Lisää haastetta saat, kun nostat istumaan nousussa toisen jalan irti lattiasta
- Älä päästä kyynärpäitä aukeamaan sivuille
- Liikkeen voi tehdä myös levypainolla

### Yliveto suorin käsin pallon päällä

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, rintalihakset, etummainen sahalihhas

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, rintalihasten ja etummaisen sahalihaksen voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle siten, että jumppapallo on hartioittesi alla
- Ota molemmin käsin kiinni käsipainosta ja vie kädet suorina vartalon jatkeeksi
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tuo hitaasti kädet suorina kohti kattoa
- Palauta kädet rauhallisesti lähtöasentoon

Huomioitava

- Pidä koko liikkeen ajan lantio kannatettuna korkealla
- Tuo kädet vain 90° kulmaan asti
- Liikkeen voi tehdä myös levypainolla

### Tuulimylly yhdellä käsipainolla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat ja vinot vatsalihakset, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen





**Suoritusohje:**

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle siten, että jumppapallo on yläselän alla
- Ota molemmin käsin kiinni käsipainosta ja vie kädet suorina kattoa kohti
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kierrä vartaloa vuorotellen vasemmalle ja oikealle siten, että pallo rullaa olkapään alle

**Huomioitava:**

- Pidä koko liikkeen ajan lantio kannatettuna korkealla
- Katse seuraa koko liikkeen ajan käsipainoa

**Tuulimyly kahdella käsipainolla**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat ja vinot vatsalihakset, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle siten, että jumppapallo on yläselän alla
- Ota molempiin käsiin käsipaino ja vie kädet kattoa kohti, hieman hartioita leveämmällä otteella
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kierrä vartaloa vuorotellen vasemmalle ja oikealle siten, että pallo rullaa olkapään alle

**Huomioitava:**

- Pidä koko liikkeen ajan lantio kannatettuna korkealla
- Katse seuraa koko liikkeen ajan käsipainoa
- Kädet pysyvät koko liikkeen ajan samalla etäisyydellä toisistaan, kyynärpäät hieman koukussa

**Tuulimyly Yhdellä kädellä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat ja vinot vatsalihakset, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle siten, että jumppapallo on yläselän alla
- Ota toiseen käteen käsipaino ja vie käsi sivulle, kyynärpää hieman koukussa. Aseta vapaa käsi vatsan päälle
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tuo käsipaino puoliympyrän muotoisella liikkeellä ristiin vartalon editse
- Toista sama toisin päin

**Huomioitava:**

- Pidä koko liikkeen ajan lantio kannatettuna korkealla
- Katse seuraa koko liikkeen ajan käsipainoa
- Tee ensin koko sarja toiselle puolella ja vaihda puolta

**Vastakkaisen käden ja jalan nostot**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, selän pitkät ojentajat, iso pakaralihas

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman



harjoittaminen, selän ojentajien vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu päinmakuulle pallon päälle, kädet ja jalat rentoina
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta vastakkainen käsi ja jalka yhtä aikaa irti lattiasta
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon
- Toista sama toisinpäin

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Raajan nosto vain siihen saakka, kun kontrolli säilyy vartalossa
- Keskity kurottamaan raajan pituutta, ei korkeutta

### **Rullaus pallolla**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, käsivarren ojentajat, leveä selkälihas

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu polviseisontaan, jumppapallo vartalon edessä, kädet pallon päällä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Lähde nojaamaan eteenpäin, pallo rullaa käsien alla kohti kainaloita
- Rullaa pallo takaisin ja ojentaudu takaisin lähtöasentoon

Huomioitava:

- Pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Rullaa vain siihen saakka, kun kontrolli vartalossa säilyy

### **Kyynärnoja jumppapallolla**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kyynärvarret jumppapallon päällä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös

Huomioitava:

- Pidä vartalo suorana, keskivartalo hallittuna
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Liikkeen voi tehdä joko polvet maassa tai jalat suorina

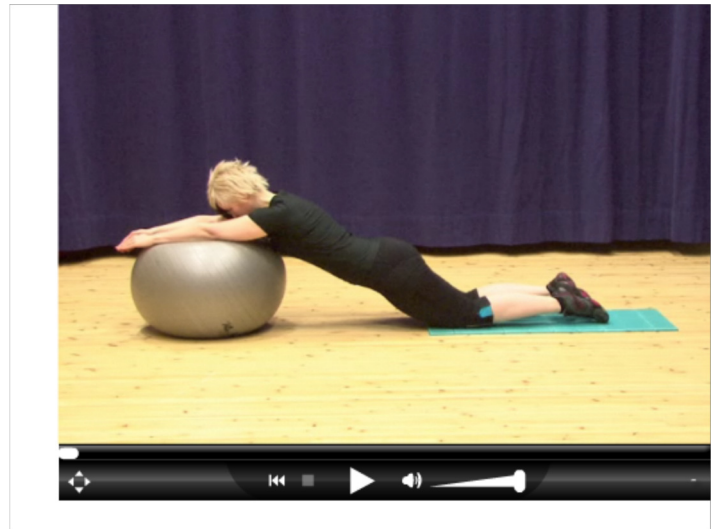
### **Pallon liikuttelu punnerrusasennossa**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, kädet suorina jumppapallon sivuilla





- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Liikuttele palloa hallitusti pienillä liikkeillä

Huomioitava:

- Pidä vartalo suorana, keskivartalo hallittuna
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Liikkeen voi tehdä joko polvet maassa tai jalat suorina
- Liikuta palloa eteen-taakse, sivulta-sivulle tai tee pientä ympyrää



### **Punnerrus kädet jumppapallolla**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, kädet suorina jumppapallon sivuilla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee hallittu punnerrus ja palaa lähtöasentoon

Huomioitava:

- Pidä vartalo suorana, keskivartalo hallittuna
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Liikkeen voi tehdä joko polvet maassa tai jalat suorina



### **Vuorottaiset jalan nostot pallon päältä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina pallon päällä ja kädet suorina maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta vuorotellen oikeaa ja vasenta jalkaa hiukan irti pallosta

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Raajan nosto vain siihen saakka, kun kontrolli säilyy vartalossa
- Keskity kurottamaan raajaan pituutta, ei korkeutta

### **Jalan nosto ja koukistus kohti kainaloa**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen





**Suoritusohje:**

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina pallon päällä ja kädet suorina maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkäranka ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka irti pallost ja vedä jalka koukkuun, polvi kohti kainaloa
- Palauta jalka pallon päälle ja toista sama toisella jalalla

**Huomioitava:**

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Tee liike vain siihen saakka, kun kontrolli vartalossa säilyy

**Jalan nosto ja koukistus kohti vatsaa**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina pallon päällä ja kädet suorina maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkäranka ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta jalka irti pallost ja vedä jalka koukkuun vatsan alle
- Palauta jalka pallon päälle ja toista sama toisella jalalla

**Huomioitava:**

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Tee liike vain siihen saakka, kun kontrolli vartalossa säilyy

**Kottikärrykävely jumppapallolla**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen

**Suoritusohje:**

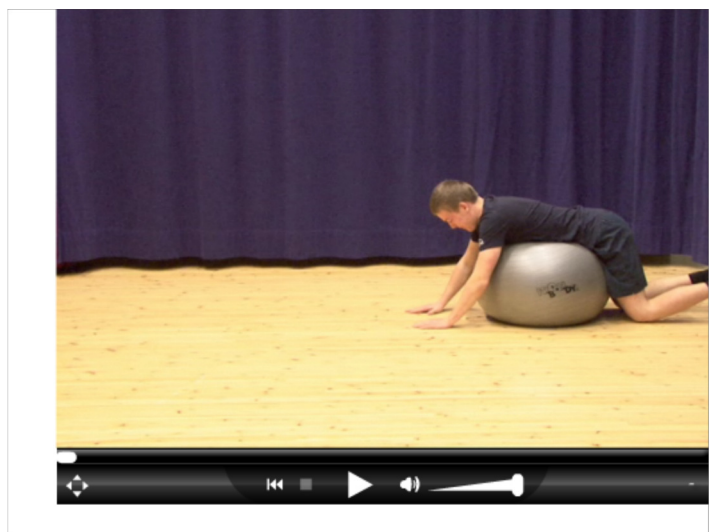
- Asetu konttausasentoon jumppapallon päälle, kädet ja jalat ovat maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkäranka ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kävele käsillä eteenpäin, kunnes pallo on jalkaterien kohdalla
- Kävele takaisin lähtöasentoon

**Huomioitava:**

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Jalat pysyvät yhdessä koko liikkeen ajan

**Konttikärrykävely ja pallon veto vatsan alle**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja



uloimmat vinot vatsalihakset, suora vatsalihas  
lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu konntausasentoon jumppapallon päälle, kädet ja jalat ovat maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kävele käsillä eteenpäin, kunnes pallo on jalkaterien kohdalla
- Vedä jalat koukkuun niin, että pallo tulee vatsan alle
- Ojenna jalat suoriksi ja kävele takaisin lähtöasentoon

Huomioitava:

- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Jalat pysyvät yhdessä koko liikkeen ajan
- Voit halutessasi tehdä useamman vatsarutistuksen kerralla

### **Pallon veto vatsan alle**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suora vatsalihas  
lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen, lapaluiden hallinnan harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina pallon päällä ja kädet suorina maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä jalat koukkuun niin, että pallo tulee vatsan alle
- Ojenna jalat suoriksi ja toista

Huomioitava:

- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Jalat pysyvät yhdessä koko liikkeen ajan
- Voit tehdä liikkeen pallo säärien alla tai jalkaterien alla

### **Punnerrukset jalat pallon päällä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit, rintalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, rintalihasten ja käsivarren ojentajien vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina pallon päällä ja kädet suorina maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee hallittu punnerrus ja palaa lähtöasentoon

Huomioitava:

- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Jalat pysyvät yhdessä koko liikkeen ajan
- Voit tehdä liikkeen pallo säärien alla tai jalkaterien alla
- Voit tehdä rintalihaspunnerruksen, ojentajapunnerruksen tai yhdistelmäpunnerruksen

### **Kottikärrykävely vatsarutistuksella ja punnerruksella**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja





uloimmat vinot vatsalihakset, suora vatsalihas, lapaluun stabilaattorit, rintalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen, rintalihasten ja käsivarren ojentajien vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon jumppapallon päälle, kädet ja jalat ovat maassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kävele käsillä eteenpäin, kunnes pallo on jalkaterien kohdalla
- Vedä jalat koukkuun niin, että pallo tulee vatsan alle
- Ojenna jalat suoriksi ja tee hallittu punnerrus
- Kävele takaisin lähtöasentoon

Huomioitava:

- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Jalat pysyvät yhdessä koko liikkeen ajan
- Voit tehdä liikkeen pallo säärien alla tai jalkaterien alla
- Voit tehdä rintalihaspunnerrukse

### Pyramidiliike jumppapallolla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suora vatsalihas, leveä selkälihas, lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu päinmakuulle pallon päälle siten, että pallo on lantion alla ja kädet ovat suorina lattiassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Lähde käsillä vetämään itseäsi eteenpäin pallon päällä niin, että pallo rullaa kohti jalkateriä
- Samalla vedä vartaloa "linkkuun"
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon

Huomioitava:

- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Jalat pysyvät yhdessä koko liikkeen ajan
- Huomioi, että selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan, älä päästä selkää notkolle

### Selinmakuulla pallon nostot jaloilla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suora vatsalihas, lonkankoukistajat, reiden lähentäjät

Tarkoitus: Keskivartalon voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle suorin jaloin, pallo jalkaterien välissä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta pallo suorin jaloin kohti kattoa ja palauta rauhallisesti takaisin lattiaan

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa, älä päästä alaselkää notkolle
- Voit pitää kädet joko vartalon vieressä, pään alla tai suorina vartalon jatkeena





### Linkkari jumppapallolla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suora vatsalihas, lonkankoukistajat, reiden lähentäjät, rintalihakset

Tarkoitus: Keskivartalon voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle suurin jaloin, pallo jalkaterien välissä, kädet suorina vartalon jatkeena
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärunkaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta pallo suurin jaloin kohti kattoa ja tuo samalla kädet suorina kattoa kohti
- Vaihda pallo jaloilta käsille ja palauta rauhallisesti kädet ja jalat takaisin lattiaan
- Toista vaihteen palloa vuorotellen käsille ja jaloille

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa, älä päästä alaselkää notkolle

### Takareisirullaus jalat jumppapallon päällä

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, pakaralihakset, takareidet

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, lantion hallinnan harjoittaminen, takareisien ja pakaroiden voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle, kädet vartalon vierellä ja kantapäät jumppapallon päällä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärunkaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta lantio ylös ja vedä jalkoja koukkuun siten, että pallo rullaa kohti pakaroita
- Ojenna jalat takaisin suoraksi

Huomioitava:

- Pidä lantio kannatettuna korkealla koko liikkeen ajan
- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa, älä päästä alaselkää notkolle

### Takareisirullaus ja jalan ojennus jumppapallolla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, pakaralihakset, takareidet, etureidet

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, lantion hallinnan harjoittaminen, takareisien ja pakaroiden voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle, kädet vartalon vierellä ja kantapäät jumppapallon päällä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärunkaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta lantio ylös ja vedä jalkoja koukkuun siten, että pallo rullaa kohti pakaroita
- Ojenna toinen jalka rauhallisesti suoraksi ja palauta takaisin pallon päälle
- Toista vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla

Huomioitava:

- Pidä lantio kannatettuna korkealla koko liikkeen ajan
- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa, älä päästä alaselkää notkolle
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Kun suoritat vuoroittaisia jalan ojennuksia, pidä



polvet vierekkäin samalla tasolla

### Kuntopallon heittälyt pareittain jumppapallon päällä a) Suorat heitot

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon ja käsivarren ojentajien voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan jumppapallon päälle, toinen parista seisoo muutaman metrin päässä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Seisova heittää kuntopallon sinulle
- Ota pallo kiinni, samalla laskeudu selinmakuulle jumppapallon päälle ja vie kädet koukussa pään taakse
- Tee vatsarutistus ja heitä samalla pallo takaisin parille

Huomioitava:

- Palloa heittäessä ja kiinni ottaessa pidä kyynärpäät lähellä
- Voitte tehdä liikkeen myös siten, että molemmat istuvat jumppapallojen päällä

### Kuntopallon heittälyt pareittain jumppapallon päällä a) Vinot heitot

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, vinot vatsalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon ja käsivarren ojentajien voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan jumppapallon päälle, viistottain kohti paria, joka seisoo muutaman metrin päässä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Seisova heittää kuntopallon sinulle
- Ota pallo kiinni, samalla laskeudu selinmakuulle jumppapallon päälle ja vie kädet koukussa pään taakse
- Tee vatsarutistus ja heitä samalla pallo takaisin parille
- Tee sarja ensin toisin päin ja vaihda sitten puolta

Huomioitava:

- Palloa heittäessä ja kiinni ottaessa pidä kyynärpäät lähellä
- Voitte tehdä liikkeen myös siten, että molemmat istuvat jumppapallojen päällä

### Pallon vaihdot jaloilla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, vinot vatsalihakset, lonkankoukistajat, reiden lähentäjät

Tarkoitus: Keskivartalon ja lonkankoukistajien voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan lattialle kasvojen parin kanssa
- Ota pallo nilkkojen väliin
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nojaa taakse ja nosta jalat irti lattiasta
- Vaihda palloa jaloilla parin kanssa alavartaloa kiertäen

Huomioitava:

- Voit pitää kädet tukena maassa tai ristissä rinnan päällä





- Älä päästä alaselkää notkistumaan
- Vaihtakaa välillä pallon kiertosuuntaa

### T-noja parin kanssa a) Polven veto rintaan

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, vinot vatsalihakset, lonkankoukistajat, lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, lantion hallinnan harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu T-nojaan siten, että pari ottaa kiinni nilkoistasi
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tuo päällimmäisen jalan polvi koukkuun kohti vatsaa
- Palauta jalka suoraksi
- Tee sama toisin päin

Huomioitava:

- Pidä tukikäsi suorana ja hartia kaukana korvasta
- Pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan

### T-noja parin kanssa b) Jalan loitonnuks

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, vinot vatsalihakset, lonkankoukistajat, lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, lantion hallinnan harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu T-nojaan siten, että pari ottaa kiinni nilkoistasi
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Loitonna päällimmäistä jalkaa kohti kattoa
- Palauta jalka alas
- Tee sama toisin päin

Huomioitava:

- Pidä tukikäsi suorana ja hartia kaukana korvasta
- Pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan

### Kättelyt pareittain

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan tai punnerrusasentoon vastakkain parin kanssa, pidä jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kätele parin kanssa vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Vartalossa ei tapahdu kiertoa

### Askelkyykky Gymstickillä kiertäen

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, vinot vatsalihakset, reiden lihakset, pakara lihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, jalkojen lihasten vahvistaminen





**Suoritusohje:**

- Aseta gymstickin lenkit molempiin jalkoihin ja nosta tanko hartioille
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee askelkyökkyyä ja samalla kierrä vastakkaista kyynärpäätä etummaista polvea kohti

**Huomioitava:**

- Polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin kyökätessä. polvissa 90° kulma
- Pidä selkä suorana, älä kallistu eteenpäin

**Tähtiloitonnuks Gymstickillä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, käsivarren ojentajat, hartialihhas, reiden loitantajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, tasapainon harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Aseta gymstickin molemmat lenkit toiseen jalkaan ja vie tanko vastakkaisen puolen olalle
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Punnerra käsi suoraksi yläviistoon ja samalla loitonna jalkaa
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon
- Toista sama toisin päin

**Huomioitava:**

- Älä anna vartalon kiertyä liikkeen aikana
- Pidä lantio kannatettuna koko liikkeen ajan

**Vaaka Gymstickillä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, käsivarren ojentajat, rintalihakset, pakara lihakset, takareiden lihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, tasapainon harjoittaminen, käsivarren ojentajien, rintalihasten ja pakaralihasten voiman harjoittaminen

**Suoritusohje:**

- Aseta gymstickin molemmat lenkit toiseen jalkaan ja tuo tanko rinnan korkeudelle
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Punnerra kädet suoriksi yläviistoon ja samalla loitonna jalkaa taakse
- Kallista vartaloa hieman eteen
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon

**Huomioitava:**

- Älä anna lantion kiertyä liikkeen aikana
- Pidä lantio kannatettuna koko liikkeen ajan
- Tee koko sarja samalle puolelle ja vaihda lenkit toiseen jalkaan, tee sama toisin päin

**Vastakkaisen käden ja jalan ojennus Gymstickillä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, vinot vatsalihakset, selän ojentajat, lapaluun stabiilaattorit, pakaralihakset, etureiden lihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen,

käsivarren ojentajien, etureiden lihasten ja pakaralihasten voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu nelinkontin lattialle, gymstickin molemmat lenkit samassa jalassa, tanko vastakkaisessa kädessä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Ojenna samanaikaisesti vastakkainen käsi ja jalka suoraksi
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon

Huomioitava:

- Älä anna vartalon kiertyä liikkeen aikana
- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa, älä päästä alaselkää notkolle
- Tee koko sarja samalle puolelle ja vaihda lenkit toiseen jalkaan, tee sama toisin päin



[www.innosport.fi](http://www.innosport.fi)