

2017

# Lentopalloilijan puolustusta parantamassa



**WoVo**  
ROVANIEMI

Mira Purovaara

Lapin Ammattikorkeakoulu

# Sisällysluettelo

Esittely	3
Harjoitusohjelma 1	6
Keskivartalon syvien lihasten aktivointi lattiatasolla	
Harjoitusohjelma 2	13
Keskivartalon syvien lihasten aktivointi ja hallinta lattiatasolla	
Harjoitusohjelma 3	20
Keskivartalon syvien lihasten aktivaation säilyttäminen pystyasennossa	
Harjoitusohjelma 4	27
Keskivartalon syvien lihasten aktivaationsäilyttäminen liikkeessä	
Harjoitusohjelma 5	34
Keskivartalon syvien lihasten aktivaation säilyttäminen lajinomaisissa liikkeissä	

## Esittely

Tervetuloa käyttämään keskivartalon syvien lihasten hallintaan tarkoitettua harjoitteluopasta. Oppaan ohjelmat ovat laadittu etenevään vaikeusasteittain keskivartalon hallinnan alkeista kohti haastavampia, toiminnallisempia liikkeitä. Tarkoitus on, että ohjelmien käyttäjä aloittaa oppaan käytön ensimmäiseltä tasolta ja siirtyy seuraavalle tasolle vasta, kun hallitsee täysin edeltävän ohjelman liikkeet. Ohjelmia voi toteuttaa niin lajiharjoitusten kuin omatoimistenkin harjoitusten yhteydessä.

### **Miksi näiden harjoitusohjelmien käyttöönotto on niin tärkeää?**

Lentopallossa, kuten kaikissa muissakin urheilulajeissa, kaikki liikkeet ovat riippuvaisia keskivartalosta. Keskivartalo on voiman keskus, se yhdistää ylä- ja alavartalon liikkeet toisiinsa sekä sen syvät lihakset tukevat selkärankaa, suojaavat sitä vaurioilta ja mahdollistavat kaikki sen liikkeet. Keskivartalon syvien lihasten harjoittelulla pyritään siis lisäämään suorituskykyä; mahdollistetaan syvempi puolustusasento, hankitaan lisää pitoa torjuntaan sekä saadaan pallolle lisää vauhtia iskulyönnissä. Tietenkin keskivartalon syvien lihasten hyvä kunto mahdollistaa myös suurempien painojen käytön voimaharjoittelussa, joka taas lisää suorituskykyä suoraan lajisuorituksiin. Harjoittelulla ennaltaehkäistään myös vammoja. Lentopallo on erittäin vamma-altis laji nilkoille, polville ja olkapäille, joita

kaikkia keskivartalon syvien lihasten vahvistamisella pyritään suojelemaan.

**Miksi ottaisın käyttöön juuri tämän oppaan?** Internet on pullollaan kaikenlaisia keskivartalon harjoitteluun tarkoitettuja oppaita, mutta tämä opas on tehty nimenomaan lentopalloilijalle. Ensimmäiset ohjelmat sisältävät paljon perinteisiä keskivartalon aktivaatio liikkeitä, mitkä tulee hallita ennen kuin voidaan siirtyä haastavampiin liikkeisiin. Haastavammissa liikkeissä keskivartalon hallinnan tulee olla jo hyvässä kunnossa, jotta liikkeet on mahdollista suorittaa oikein ja niistä saadaan mahdollisimman paljon hyötyä. Ohjelmat 4 ja 5 sisältävät paljon liikkeitä, joihin on otettu vaikutteita lentopallon puolustus- ja vastaanottoasennosta. Tällaiset täsmäliikkeet tekevät oppaasta nimenomaan lentopalloilijalle sopivan.

**Miten opasta käytetään?** Oppaan liikkeitä voi tehdä erillisinä harjoituksina, mutta ne on helppo ottaa käyttöön myös esimerkiksi alkuverryttelyn yhteyteen. Jokaisessa ohjelmassa on kuusi eri liikettä. Näiden liikkeiden tekeminen vie enemmän aikaa, kuin tavalliset toiminnalliset alkuverryttely liikkeet, joten ne voi myös jakaa pienempiin kokonaisuuksiin. Yhden ohjelman liikkeet voi jakaa esimerkiksi kahteen, kolmeen tai neljään osaan ja jakaa niitä viikon eri harjoitusten yhteyteen. Liikkeitä ei voi tehdä liikaa, joten niitä voi tehdä vaikka päivittäin. On suositeltavaa, että niitä toistetaan kuitenkin säännöllisesti, jotta liikkeet ovat mahdollista oppia ja voidaan

edetä haastavampiin liikkeisiin ja tulla taitavammaksi keskivartalon hallitsijaksi. Yhtä ohjelmaa voidaan tehdä 2–4 viikkoa ja siirtyä eteenpäin, kunnes kaikki ohjelman liikkeet ovat täysin hallussa. Kehittymisen kannalta on hyvä edetä seuraavaan ohjelmaan heti, kun se on vain mahdollista.

**Mitä tarvitset käyttääksesi opasta?** Tarvitset joissakin liikkeissä apuvälineinä rinkula -mallista kuminauhaa, puolipalloa sekä lentopalloa. Seisoma-asennossa tehtäviä kyykkyliikkeitä on mahdollista varioida myös pienten painojen kanssa tehtäviksi liikkeiksi, mikäli liike alkaa tuntua oman kehon painolla jo liian helpolta. Lentopallon kanssa tehtävät liikkeet voidaan varioida kuntopallolla tehtäviksi tai liikkeitä voi yhdistää myös hiha- tai sormilyöntipallotteluun.

**Miksi oppaaseen on valittu juuri nämä liikkeet?** Oppaan sisältö etenee niin sanotun segmentaalisen harjoitusmallin mukaisesti (ks. seuraavan sivun kuva). Kyseisessä harjoitusmallissa edetään progressiivisesti keskivartalon syvien lihasten aktivoinnista toiminnallisiin, useampia raajoja yhdisteleviin liikkeisiin. Liikkeet on valittu pohjautuen lentopallon ja keskivartalon hallinnan lähdemateriaaliin. Teoriapohjaisen tiedon, omien kokemusten ja pilotoinnin pohjalta rakentui viisi osainen harjoitusohjelmaopas.

Aiheeseen pääsee perehtymään laajemmin lukemalla opinnäytetyöni raportin osoitteesta [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Tsemppiä oppaan käyttöön!



## Harjoitusohjelma 1.

Keskivartalon syvien lihasten aktivointia lat-  
tiatasossa



## 1. Syvien vatsalihasten aktivaatioharjoite

Vaihe 1:

- Asetu selälleen lattialle ja aseta jalat 90 asteen kulmaan, jalkaterät lantion leveydelle. Hae lantion neutraaliasento, jossa alaselän ja lattian väliin jää pienen pieni kolo.
- Täytä keuhkot hengittämällä sisään nenän kautta. Puhalla ilma rauhallisesti ulos huuliraon kautta ja samalla aktivoi syvät vatsalihakset vetämällä vatsanpeitteitä kohti selkärankaa, säilyttäen alaselän notko. Tunnustele aktivaatio sormilla.

Toista liikettä 6 kertaa ja pidä aktivaatio 10 sekunnin ajan

**Huolehdi, että vatsa ei ”pullota” liikkeessä.**



Vaihe 2:

- Hengitä sisään, ja uloshengityksellä aktivoi syvät vatsalihakset. Lähde uloshengityksellä viemään toista polvea auki kiertoon pitämällä toinen jalka täysin paikallaan. Hengitä sisään ja uloshengityksellä palaa takaisin keskiasentoon ja rentouta.



Toista 6 kertaa / puoli

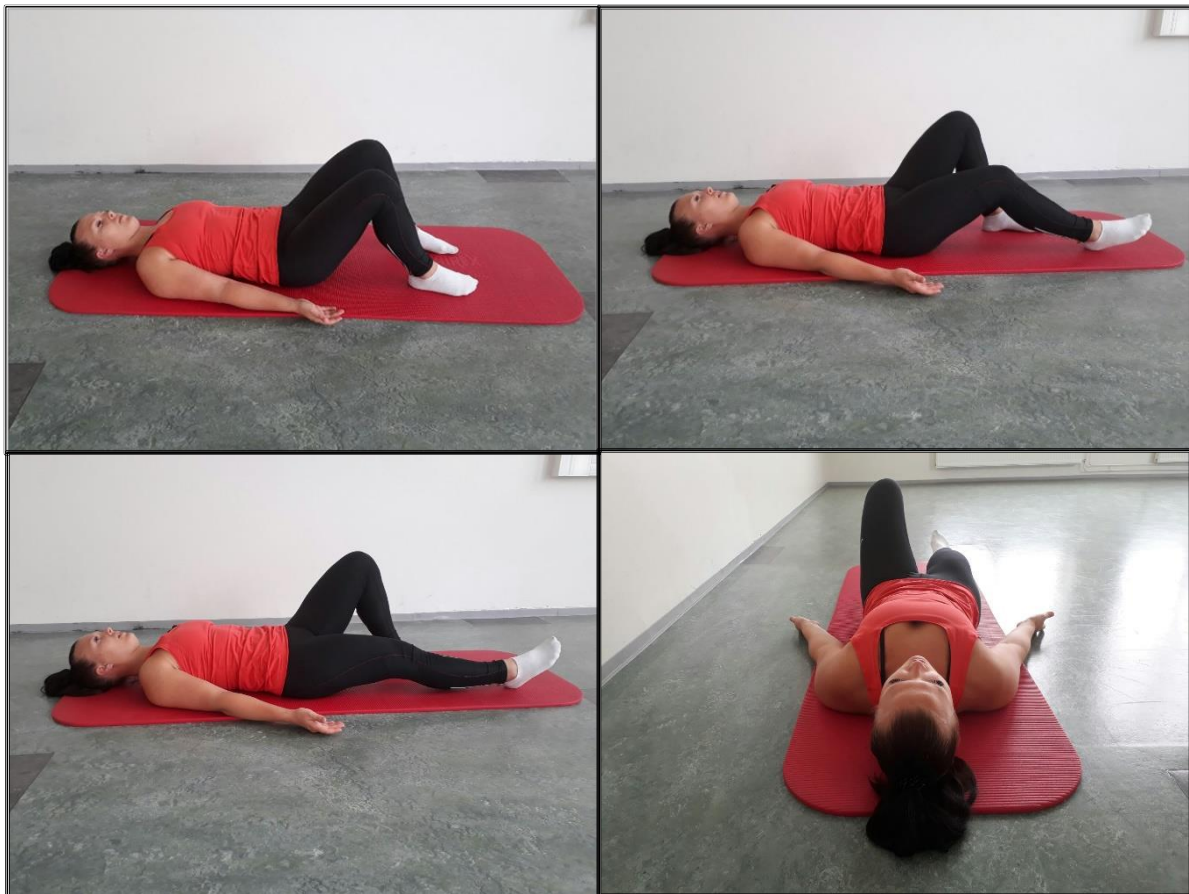
Huolehdi, että lantio ei lähde kallistumaan mukana, vaan aktivaatio säilyy.

## 2. Syvien vatsalihasten aktivaatioharjoite jalan liu'utuksella

- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja samalla lähde liu'uttamaan toista jalkaa suoraksi kantapäätä lattiaa myöten liukuen.
- Ääriasennossa hengitä sisään ja palauta uloshengityksellä jalka rauhallisesti takaisin aloitusasentoon.

Rentouta ja toista 5 / puoli

Huomioi, ettei lantio lähde kallistumaan eteenpäin, vaan aktivaatio säilyy koko liikkeen ajan.

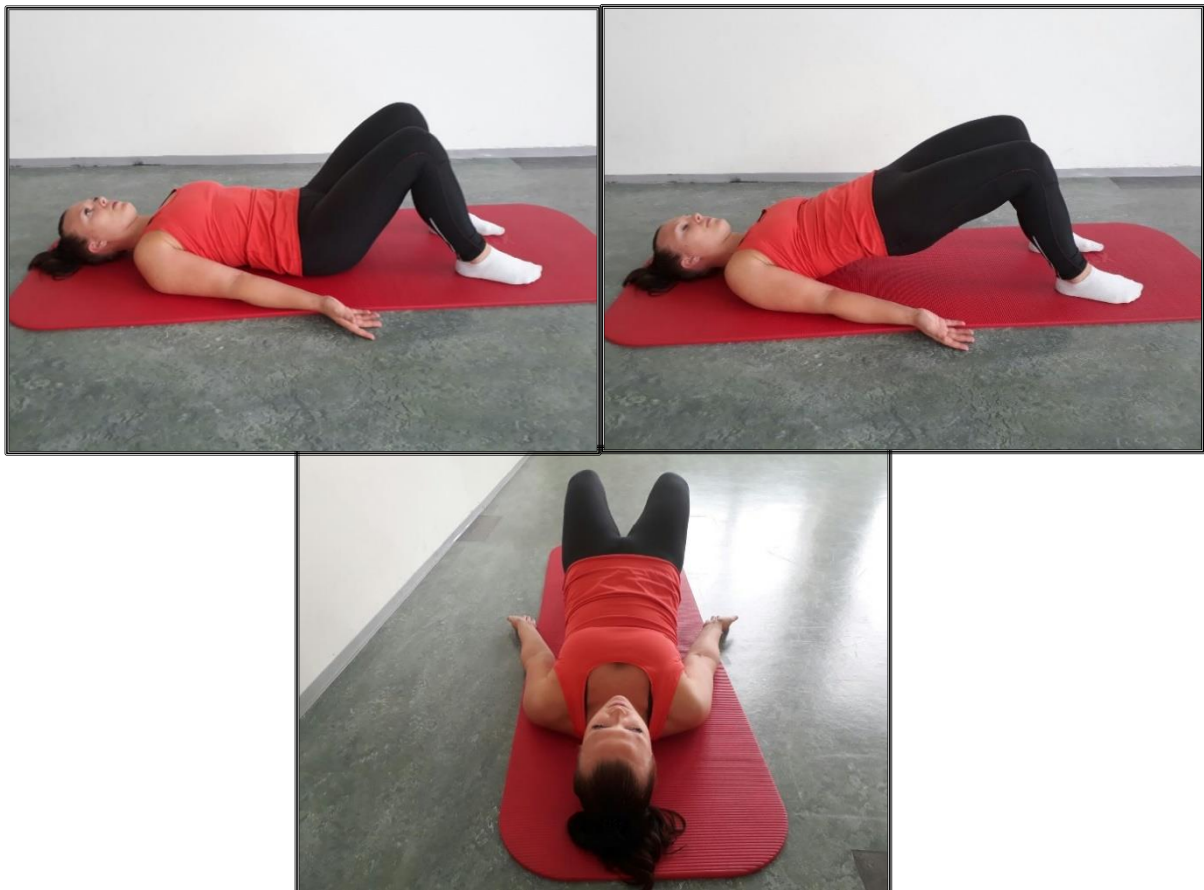


### 3. Keskivartalon ja pakarän hallinta lantionnostossa

- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja samalla lähde nostamaan takapuolta irti lattiasta, vatsan pysyessä litteänä.
- Yläasennossa hengitä sisään ja uloshengityksellä lähde palaamaan alkuasentoon rauhallisesti, nikama nikamalta. Rentouta, etsi lantion neutraaliasento ja toista uudelleen.

Toista 8 kertaa

**Huomioi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan koko liikkeen ajan.**

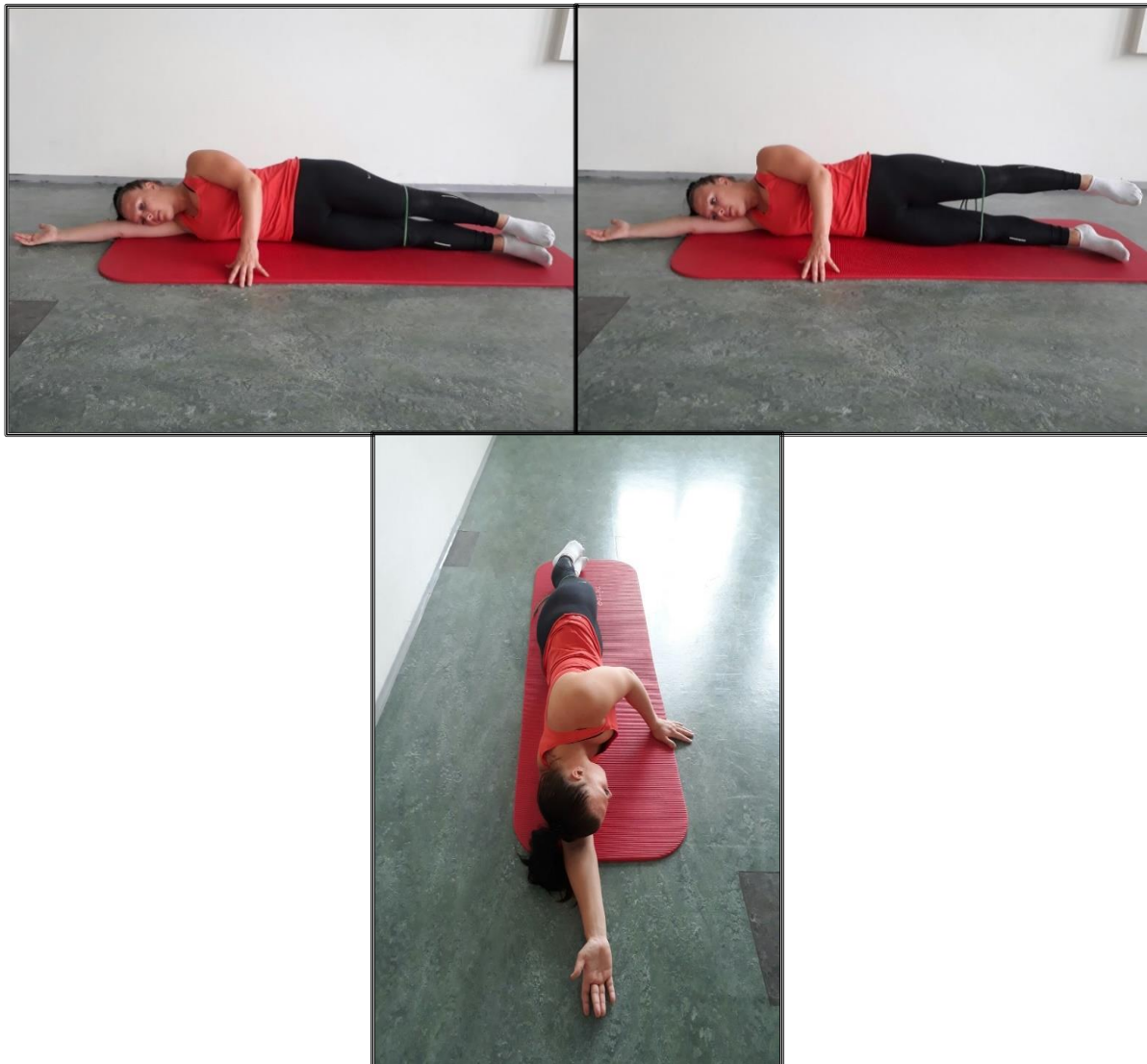


#### 4. Keskivartalon ja pakarän hallinta kylkimakuulla kuminauhan avulla

- Aseta kuminauha polvien yläpuolelle ja käy kylkimakuulle, täysin suoraksi.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset, jolloin kyljen ja lattian väliin muodostuu pieni kolo. Lähde uloshengityksellä nostamaan päällimmäistä jalkaa suorana ylöspäin.
- Hengitä sisään, ja palauta uloshengityksellä jalka alas.

Toista 6 kertaa / puoli

**Pidä liike rauhallisena ja huomioi, että kyljen ja maan välissä oleva kolo säilyy koko liikkeen ajan.**



## 5. Keskivartalon ja pakarän hallinta kylkimakuulla jalan auki kierrolla

- Asetu vartalo suorana kylkimakuulle ja tuo jalat 90 asteen kulmaan ylävartaloosi nähden.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja samalla lähde rauhallisesti nostamaan päällimmäistä jalkaa auki kiertoon. Pysäytä liike heti, kun lantio lähtee kippaamaan taaksepäin.
- Sisään hengitä ja palauta uloshengityksellä jalka takaisin alkuasentoon.

Toista 6 kertaa / puoli

Huomioi, ettei alaselkään pääse muodostumaan notkoa ja kyljen ja maan välissä oleva kolo säilyy koko liikkeen ajan.



## 6. Keskivartalon hallinta konttausasennossa painonsiirrolla

- Asetu konttausasentoon, kädet ja jalat 90 asteen kulmassa vartaloon nähden.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja pidä tiukka lapatuki. Samalla siirrä paino keskeltä hitaasti käsien päälle.
- Hengitä sisään ja uloshengityksellä siirrä paino jalkojen päälle.

Toista 8 kertaa

Huomioi, että lapatuki ja keskivartalon aktivaatio säilyvät koko liikkeen ajan. Selän tulee olla koko liikkeen ajan suoraviivainen, eikä alaosaan saa muodostua notkoa.



## Harjoitusohjelma 2.

Keskivartalon syvien lihasten aktivointi ja hallinta lat-  
tiasossa

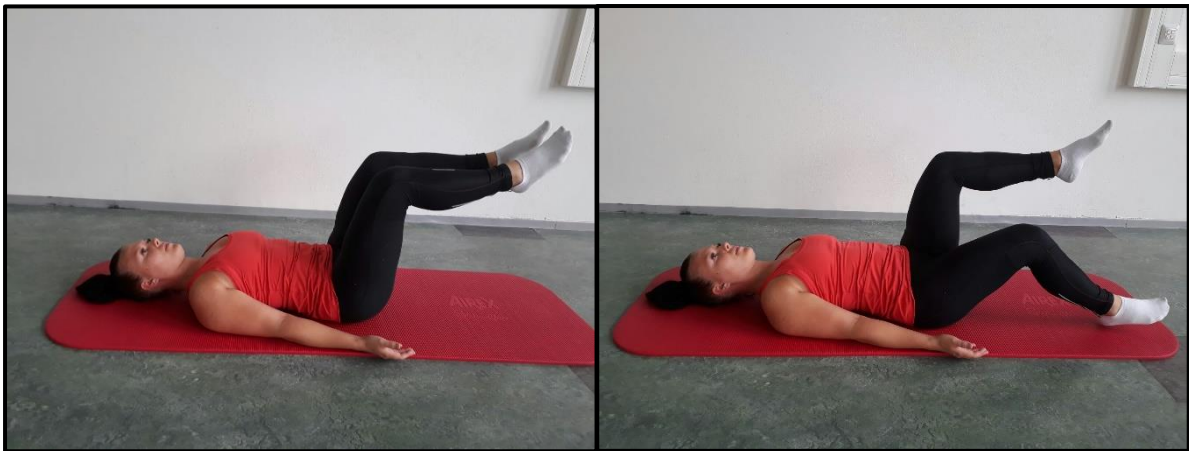


## 1. Syvien vatsalihasten aktivaatioharjoite

- Hae lantion neutraaliasento. Nosta jalat rinnan päälle 90asteen kulmaan.
- Hengitä sisään. uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Uloshengityksen aikana lähde viemään toista jalkaa koukussa kohti lattiaa.
- Ääriasennossa hengitä sisään, ja uloshengityksellä lähde tuomaan rauhallisesti jalkaa takaisin aloitusasentoon.

Toista liikettä 6 kertaa / puoli

**Huomioi, että lantio ei lähde kallistumaan eteenpäin, vaan aktivaatio säilyy koko liikkeen ajan.**

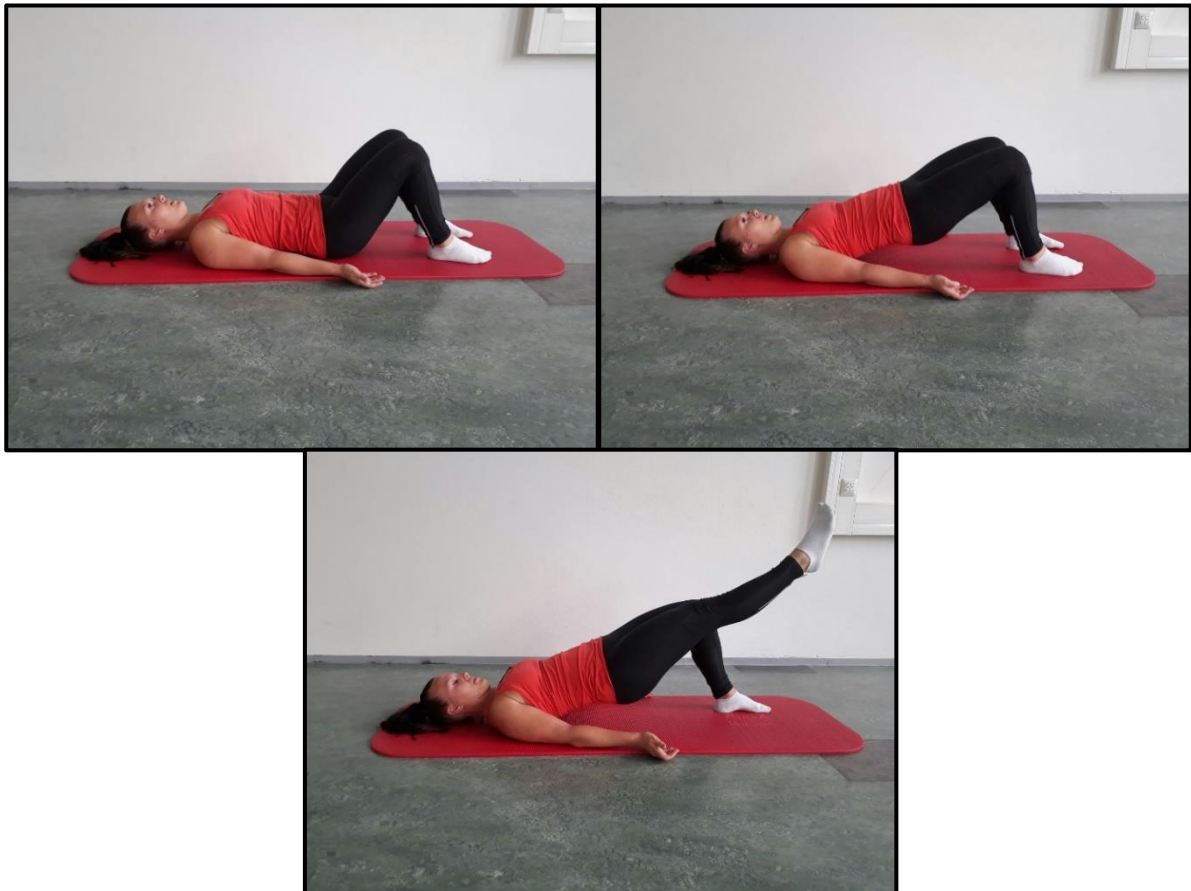


## 2. Lantionnosto + jalan eteen vienti, syvien vatsalihasten ja pakaralihaksen aktivaatioharjoite

- Asetu selinmakuulle ja tuo jalat 90 asteen kulmaan lantioon nähden.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Lähde uloshengityksen aikana nostamaan takapuolta irti lattiasta, vatsan pysyessä litteänä.
- Hengitä yläasennossa sisään ja ulos hengityksellä paina tiukasti toista jalkaa kohti maata ja samalla irrota toinen jalka lattiasta.
- Palauta jalka rauhallisesti uloshengityksen aikana toisen viereen ja palaa rauhallisesti alkuasentoon, nikama nikamalta. Rentouta ja toista uudelleen.

Toista 6 kertaa / puoli

Huomioi, että syvien lihasten aktivaatio säilyy, lantio pysyy neutraalissa asennossa eikä alaselkään pääse muodostumaan notkoa.



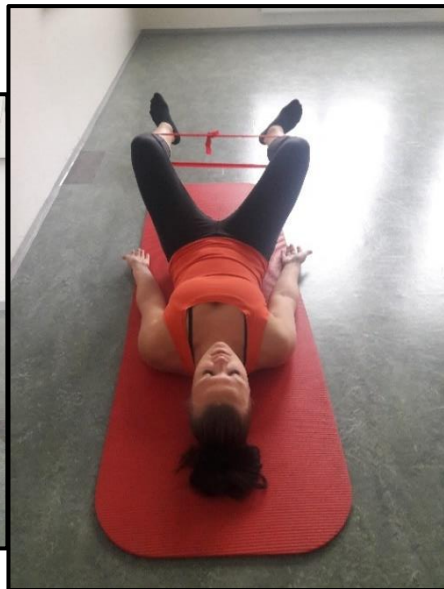


### 3. Lantion hallinta selinmakuulla kuminauhan avulla

- Pujota kuminauha polvilumpion yläpuolelle. Asetu selinmakuulle ja tuo jalat 90 asteen kulmaan lantion päälle. Etsi lantion neutraaliasento.
- Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana aktivoi syvät lihakset ja samalla lähde viemään jalkoja auki kiertoon, pakaroita yhteen puristamalla. Ääriasennossa hengitä sisään ja uloshengityksellä palaa alkuasentoon.

Toista 8 kertaa

**Huomioi, ettei lantio lähde kallistumaan eteenpäin, vaan aktivaatio säilyy koko liikkeen ajan.**



#### 4. Sivutukiharjoite, keskivartalon hallinta kylkiasennossa

- Asetu kyljelleen toisen käden varaan, aseta maassa oleva jalka 90 asteen kulmaan ja toinen jalka suoraksi sen päälle.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Lähde viemään painoa maassa olevalle kädelle, pidä tiukka lapatuki. Pidä tässä asennossa 8 sekuntia. Toista muutaman kerran.
- Jatka edellistä kohtaa viemällä yläkäsi ja maassa oleva jalka yhtä irti alustasta.

Pito 8 sek. Toista 6 kertaa / puoli

Huomioi, että linja polvesta olkapäähän on suoraviivainen eikä alaselkään pääse muodostumaan notkoa.



## 5. Keskivartalon aktivointi vatsallaan alaraajoja nostellen

- Asetu vatsallesi siten, että alavatsan ja lattian väliin jää pieni, hiiren mentävä kolo.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Lähde nostamaan uloshengityksen aikana nostamaan varovasti jalkoja irti lattiasta siten, että kuvittelet samalla työntäväsi jalkoja pitkälle kohti peräseinää.
- Hengitä sisään ja uloshengityksellä rentouta liike.

Toista 8 kertaa

Huomioi, että alavatsan ja lattian välissä oleva kolo pysyy koko liikkeen ajan ja samalla lanneselkä pysyy suorana. Jalkoja on tarkoitus työntää pitkälle, ei nostaa korkealle!

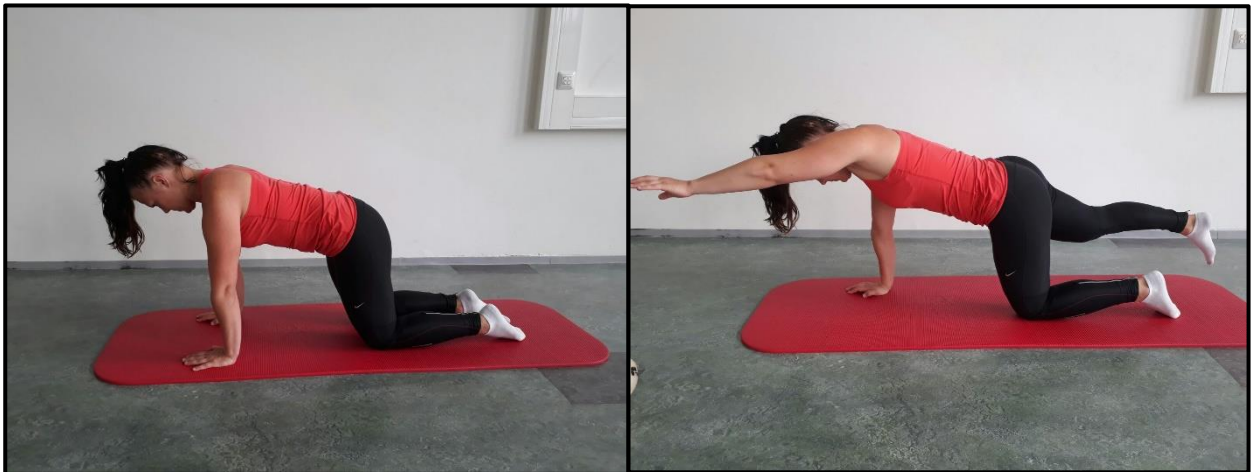


## 6. Keskivartalon hallinta konttausasennossa vastakkaisia raajoja nostel- len

- Asetu konttausasentoon, kädet ja jalat 90 asteen kulmassa vartaloon nähden.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja pidä tiukka lapatuki. Uloshengityksellä lähde irrottamaan vastakkaista jalkaa ja vastakkaista kättä hitaasti lattiasta siten, että kuvittelet työntäväsi niitä samalla mahdollisimman pitkälle eteen ja taakse.
- Hengitä sisään ja uloshengityksellä palauta raajat alkuasentoon.

Toista 6 kertaa / puoli

Huomioi, ettei alaselkään pääse muodostumaan notkoa, eikä keskivartalo lähde kääntymään kummallekaan sivulle.



## Harjoitusohjelma 3.

Keskivartalon syvien lihasten aktivaation  
säilyttäminen pystyasennossa

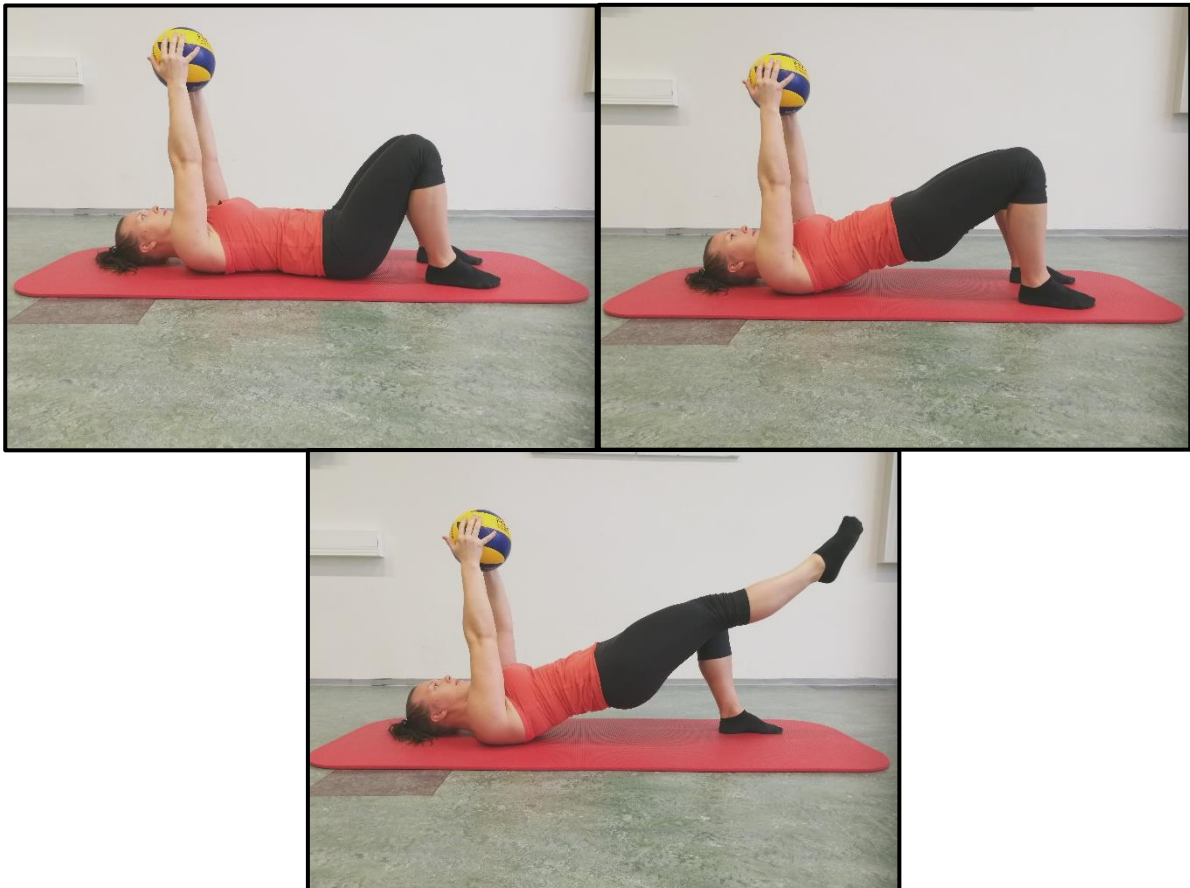


## 1. Lantion nosto + jalan vienti ilman käsien tukea

- Asetu selinmakuulle ja tuo jalat 90 asteen kulmaan lantioon nähden. Ota pallo käsiesi väliin ja nosta kädet kohti kattoa.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Lähde uloshengityksen aikana nostamaan takapuolta irti lattiasta, vatsan pysyessä litteänä.
- Hengitä yläasennossa sisään ja ulos hengityksellä paina tiukasti toista jalkaa kohti maata ja samalla irrota toinen jalka lattiasta.
- Palauta jalka rauhallisesti uloshengityksen aikana toisen viereen ja palaa rauhallisesti alkuasentoon, nikama nikamalta. Rentouta ja toista uudelleen.

Toista 8 kertaa

**Huomioi, ettei lantio lähde kallistumaan eteenpäin, vaan aktivaatio säilyy koko liikkeen ajan.**



## 2. Kylkilankku + aukikierto

- Asetu kyljelleen ja aseta molemmat jalat 90 asteen kulmaan.
- Nouse maassa olevan käden varaan, hengitä sisään ja uloshengityksellä aktivoi syvät vatsalihakset.
- Lähde uloshengityksen aikana viemään päällä olevaa jalkaa rauhallisesti auki kiertoon, pidä ääriasennossa ja uloshengityksellä palauta alkuasentoon.

Toista 6 kertaa / puoli

Huomioi, ettei alaselkään pääse muodostumaan notkoa auki kierrossa. Linja olkapäästä polveen tulee olla suoraviivainen koko liikkeen ajan.

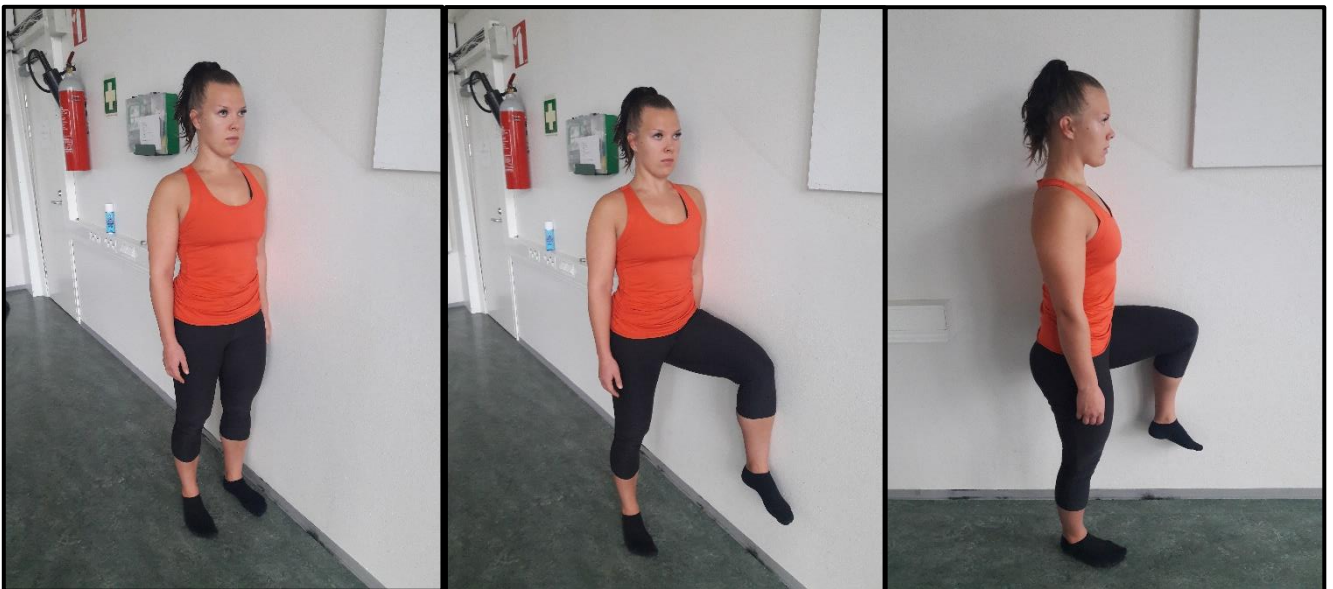


### 3. Lantion hallinta seisoma-asennossa

- Asetu seisomaan seinän viereen, painon tasaisesti molemmille jaloille jakautuen.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja samalla lähde painamaan ulommaista jalkaa kohti lattiaa. Lähde liu'uttamaan seinän puoleista jalkaa ylöspäin polvijohtoisesti.
- Ääriasennossa hengitä sisään, ja ulos hengityksellä palauta jalka rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Toista 6 kertaa / puoli

**Huomioi, ettei selkään pääse muodostumaan notkoa liikkeen aikana. Nosta polvi vain siihen asentoon, että pystyt säilyttämään aktivaation keskivartalossa.**



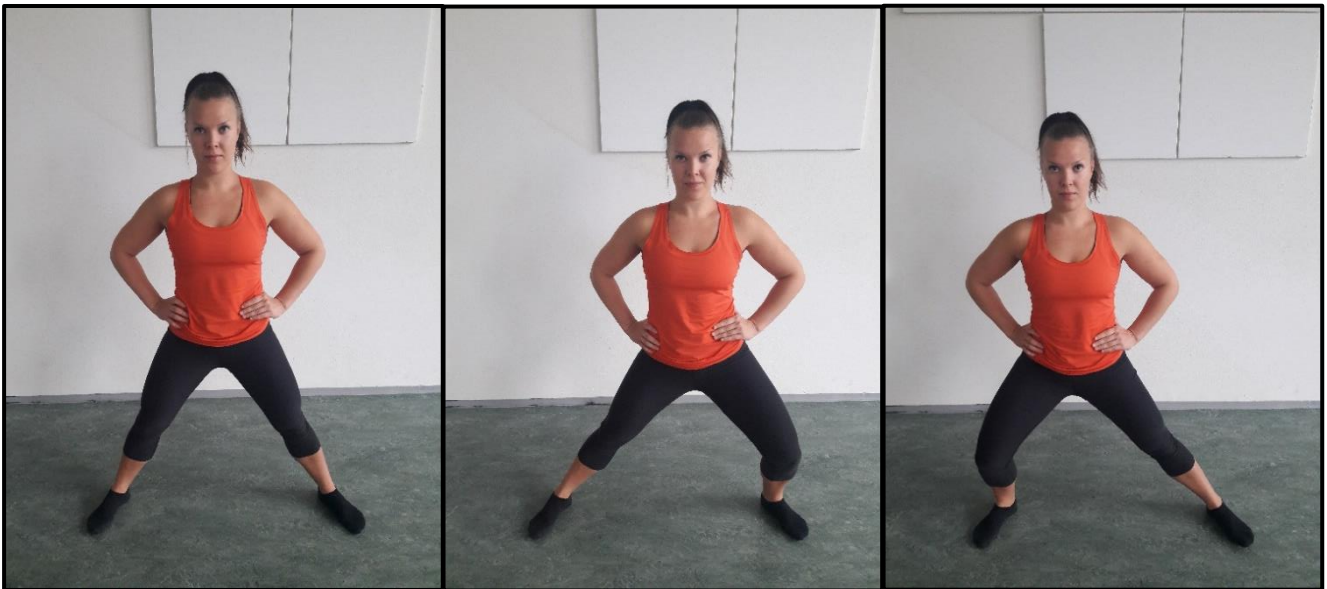


#### 4. Painonsiirrot

- Asetu leveään haara-asentoon.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Uloshengityksen aikana lähde siirtämään painoa toiselle jalalle kyykistymällä hieman työskentelevän jalan puoleen. Toinen jalka pysyy suorana.
- Sisäänhengityksellä siirrä paino takaisin keskiasentoon. Uloshengityksellä lähde siirtämään painoa vastakkaisen jalan puoleen. Vuorottele jalkoja.

Toista 12 kertaa

**Pidä liike rauhallisena ja huomioi, että keskivartalo pysyy tiukkana koko liikkeen ajan, eikä selkään pääse muodostumaan notkoa. Huomioi myös, että polvi ei pääse liikkumaan varvaslinjan yli.**



## 5. Yhden jalan kyykky kuminauhavastuksella

- Aseta kuminauha polvilumpioiden alapuolelle ja asetu hieman etukumaraan asentoon, polvet hieman koukistettuna.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Vie toista jalkaa askeleen mitan verran taaksepäin ja lähde kyykistymään etummaisesta jalan varassa.
- Tee kyykyt ensin toisella jalalla ja sitten toisella jalalla. Pidä liike rauhallisena.

Toista 6 kertaa / puoli

**Huomioi, ettei lantio pääse kippaamaan sivulle. Tee kyykky siihen asti, että pystyt hallitsemaan lantion.**



## 6. Yhden jalan vaaka

- Asetu seisoma-asentoon.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Uloshengityksellä lähde painamaan toista jalkaa tiukasti kohti lattiaa, kallista ylävartaloa eteenpäin ja samalla nosta toista jalkaa taakse ja ylös.

Pito 10sek. Toista 5 kertaa / puoli

Huomioi, ettei alaselkään pääse muodostumaan notkoa. Nosta jalka sille korkeudelle, että lantio pysyy hallittuna, eikä pääse kippaamaan sivulle.



## Harjoitusohjelma 4.

Keskivartalon syvien lihasten aktivaation  
säilyttäminen liikkeessä

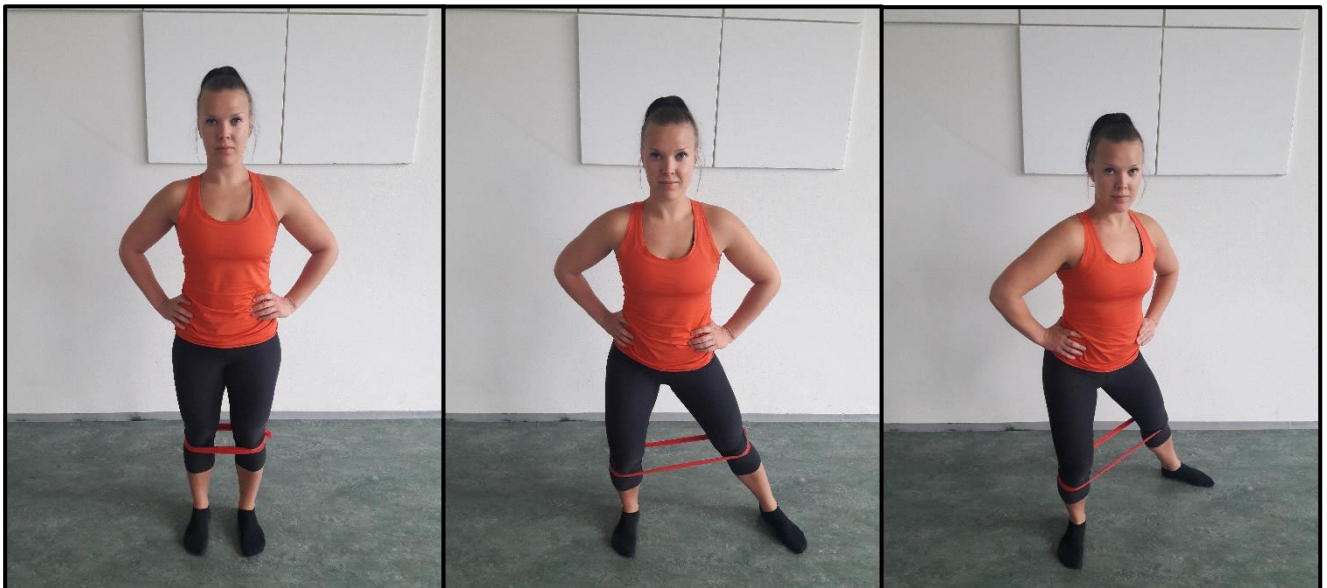


## 1. Lonkan loitonuus eri tasoissa

- Aseta kuminauha polvilumpioiden yläpuolelle.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Lähde uloshengityksen aikana viemään toista jalkaa auki kiertoon. Palauta uudella uloshengityksellä.
- Hengitä alkuasennossa sisään. Lähde uloshengityksellä viemään samaa jalkaa taakse auki kiertoon. Käännä rintamasuunta samaan suuntaan lantion kanssa. Palauta uudella uloshengityksellä.

Toista liikeparia 6 kertaa / puoli

**Huomioi, ettei alaselkään pääse muodostumaan notkoa aukikierrossa, vaan keskivartalo pysyy tiukkana koko liikkeen ajan. Pidä liike rauhallisena!**



## 2. Lonkan loitonuus sivuttain kävelyssä

- Aseta kuminauha polvilumpioiden alapuolelle. Asetu kyykkyasentoon.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset.
- Lähde etenemään sivusuunnassa, sama kyykkyasento säilyttäen.

Tee 10 askellusta / suunta

Huomioi, että kävelyn aikana polvilumpiot osoittavat koko ajan eteenpäin. Ota vain pieniä askeleita, ei ole tarkoitus edetä pitkälle, vaan säilyttää hyvä vartalon hallinta koko liikkeen ajan. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan. Pidä liike rauhallisena!



### 3. Eteen- ja taaksepäin kävely

- Aseta kuminauha polvilumpioiden alapuolelle.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset.
- Lähdä etenemään kyykkykävelyllä, jalkaa hieman ulkokierrossa liikuttaen, ensin eteenpäin ja sen jälkeen taaksepäin.

Tee 10 askellusta / suunta

Huomioi, että kävelyn aikana polvilumpiot osoittavat koko ajan eteenpäin. Ota vain pieniä askeleita, ei ole tarkoitus edetä pitkälle, vaan säilyttää hyvä vartalon hallinta koko liikkeen ajan. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan. Pidä liike rauhallisena!



#### 4. Lantion hallinta seisoma-asennossa

- Asetu seisoma-asentoon ja jaa paino tasaisesti molempien jalkojen päälle.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Kuvittele, että tiukka korsetti pitää keskivartaloa kasassa
- Uloshengityksellä lähde painamaan toista jalkaa tiukasti kohti lattiaa ja samalla lähde nostamaan toista jalkaa irti lattiasta. Sisäänhengityksellä palauta jalka rauhallisesti takaisin maahan.

Toista 6 kertaa / puoli

**Huomioi, että liikkeen aikana vartalossa ei pääse tapahtumaan heiluntaa. Nosta jalka vain siihen asti, että pystyt säilyttämään vatsalihasten aktivaation.**





## 5. Sivukyykky puolipallolla

- Asetu leveään haara-asentoon, toinen jalka puolipallon päälle. Huolehdi tässä vaiheessa, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Lähde hitaasti laskeutumaan puolipallon päällä olevan jalan varaan. Hengitä sisään, ja uloshengityksellä nouse hitaasti takaisin alkuasentoon.
- Tee kyykyt ensin toisella jalalla ja sitten toisella jalalla. Pidä liike rauhallisena.

Toista 8 kertaa / puoli

**Huomioi, ettei lantio pääse kippaamaan sivulle. Tee kyykky niin alas, että pystyt hallitsemaan lantion.**



## 6. Yhden jalan kyykky puolipallolla

- Aseta toinen jalka puolipallon päälle ja toinen jalka sen taakse. Huolehdi tässä vaiheessa, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Hengitä sisään, ja uloshengityksellä aktivoi syvät vatsalihakset. Lähde hitaasti laskeutumaan puolipallon päällä olevan jalan varaan. Hengitä sisään, ja uloshengityksellä nouse hitaasti takaisin alkuasentoon.
- Tee kyykkyt ensin toisella jalalla ja sitten toisella jalalla. Pidä liike rauhallisena.

Toista 8 kertaa / puoli

Huolehdi, ettei alaselkään pääse muodostumaan notkoa. Tee kyykky niin alas, että pystyt hallitsemaan lantion.



## Harjoitusohjelma 5.

Keskivartalon syvien lihasten aktivaation  
säilyttäminen lajinomaisissa liikkeissä



## 1. Yhdellä jalalla seisonta + pallon heitto pareittain

- Aseta pallo käsiesi väliin. Voit suorittaa liikkeen heittämällä palloa joko otsan yläpuolelta tai vaihtoehtoisesti alakautta.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja lähde nostamaan toista jalkaa irti lattiasta.
- Kun olet saavuttanut tasapainon, heitä pallo kaverille, joka seisoo myös yhdellä jalalla keskivartalossaan tiukka tuki. Heitelkää palloa toisilenne.

Toista 10 heittoa / jalka

**Huomioi, ettei selkään pääse muodostumaan notkoa, vaan keskivartalo pysyy aktiivisena koko liikkeen ajan. Pidä katse pallossa koko ajan.**

Liikkeen voi suorittaa myös puolipallon päällä, jolloin tasapainoharjoitteluun tulee erilainen ärsyke. Kun heittely alkaa sujua, voi asennossa alkaa tehdä myös sormilyöntiä!



## 2. Yhden jalan kyykky kuminauhalla + pallon heitto pareittain

- Aseta kuminauha polvilumpioiden yläpuolelle ja aseta toinen jalka askeleen verran toisen jalan etupuolelle. Aseta pallo käsiesi välissä otsan yläpuolelle.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä kyykisty etummaisesta jalan varaan.
- Ala-asennossa hengitä sisään, uloshengityksellä nouse etummaisesta jalan avulla ylös ja samalla heitä pallo kaverille, joka ottaa kopin otsan yläpuolelta. Kaveri toistaa liikkeen alusta ja voitte jatkaa heittelyä.

Toista 10 heittoa/jalka

**Huomioi, että polvi, lantio ja varvas osoittavat kaikki samaan suuntaan. Pidä keskivartalossa hyvä tuki.**

Kun heittely alkaa sujua, voi liikettä suorittaa myös sormilyönneillä. Keskivartalon aktiivisuus tulee kuitenkin muistaa!



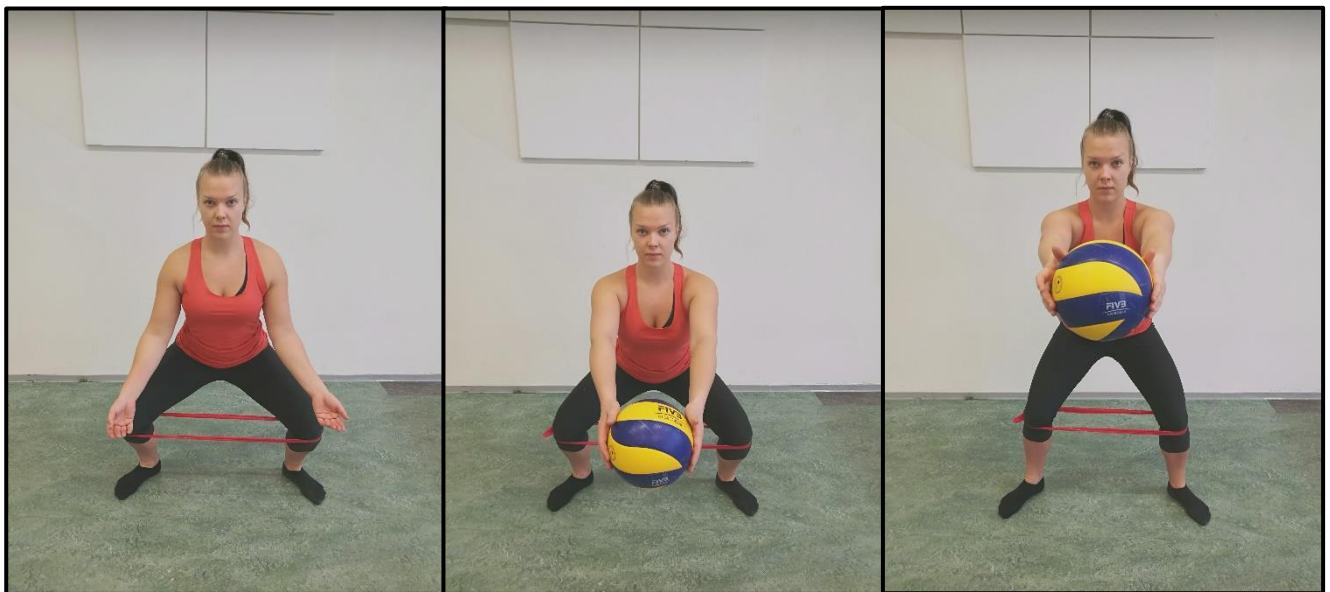
### 3. Kyykky kuminauhan kanssa + pallon heitto

- Aseta kuminauha polvilumpioiden yläpuolelle ja asetu lentopallon valmius asentoon.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset ja kyykisty ottamaan vastaan vastaan parisi heittämä pallo suorin käsin.
- Ala-asennossa hengitä sisään ja uloshengityksellä heitä pallo takaisin parillesi vartalo samalla suoristaen.

Toista 10 heittoa

**Huomioi, että heität sen verran vajaan heiton, että pari pystyy ottamaan sen kiinni kädet suorina.**

Pallon sijasta heittäessä voidaan käyttää myös kuntopalloa. Kun heittäjä alkaa sujua, voidaan sitä alkaa tehdä myös hiha- tai sormilyönneillä!



#### 4. Sivukyyky kierrolla kuminauhan avulla

- Asetu leveään haara-asentoon, ota omaan käteesi kuminauhan toinen pää, pari ottaa kiinni toisesta päästä.
- Sisään hengitä. Uloshengityksellä laskeudu toisen jalan varaan, jolloin pari lähtee vetämään kuminauhaa pois sinusta päin tukijalkasi puolella, pidä kädet suorana.
- Sisään hengitä ja uloshengityksellä lähde vetämään suorin käsin kuminauhaa kohti keskiasentoa.

Toista 8 kertaa / puoli

**Huomioi, että lantio ei pääse kääntymään kuminauhan voimasta, vaan keskivartalon syvät lihakset pitävät sen kontrollista. Pidä liike hallittuna.**



## 5. Sivukyyky kiertoliikkeellä + pallon heitto pareittain

- Asetu leveään haara-asentoon ja aseta pallo käsiesi väliin.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi keskivartalon syvät lihakset. Lähde samalla viemään painoa toisen jalan päälle ja tuo pallo suorin käsin sen jalan puolelle, vartalon sivulle.
- Sisään hengitä ja uloshengityksellä heitä pallo kaverille samalla nousten sivukyykkyasennosta ylös.
- Ota pallo kiinni leveässä haara-asennossa.

Toista 6 kertaa / puoli

**Huomioi, että polvi ja varvas osoittavat samaan suuntaan.**

Liikkeen voi tehdä myös kuntopallolla. Kun heittäly alkaa sujua, voi liikettä tehdä myös hihalyönnillä siten, että heittäjä heittää pallon suoraan suorittajan käsiin.





## 6. Painonsiirrot maahan asti pallon kanssa

- Asetu leveään haara-asentoon ja ota pallo käsiesi väliin.
- Hengitä sisään. Uloshengityksellä aktivoi syvät keskivartalon lihakset ja siirrä paino vahvasti toisen jalan puoleen. Kyykisty sen jalan varassa aivan maahan asti. Vapaa jalka jää suoraksi kantapää maahan, varpaan kattoon osoittaen. Pidä pallo koko liikkeen ajan suorien käsiesi välissä.
- Ala-asennossa sisään hengitä ja uloshengityksellä nouse takaisin aloitusasentoon. Toista liike toisen jalan puoleen.

Toista 6 kertaa / puoli

**Huomioi, että kyykyssä olevan jalan kantapohja on kokonaan maassa liikkeen aikana. Huolehdi myös, että selkä pysyy suorana ja polvi ja varvas osoittavat samaan suuntaan!**

Kun heittäminen alkaa sujua, liikettä voi tehdä myös hihalyönnillä siten, että heittäjä heittää pallon suoraan suorittajan käsiin.

