

Kuntopalloharjoitukset ovat erinomaisia lihaskuntoharjoituksia, jotka kehittävät voimaa, kestävyyttä ja koordinaatiota. Kuntopallo eli medicine ball on monipuolinen treeniväline, joka sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin treenaajille. Tässä muutamia perusohjeita kuntopalloharjoituksiin:

1. Kyykky ja kuntopallon työntö

- **Tavoite:** Kehittää jalkojen lihaksia, hartioita ja keskivartaloa.
- **Suoritusohjeet:**
 1. Ota kuntopallo käsiin rintakehän korkeudelle.
 2. Mene kyykkyyyn polvet ja varpaat hieman ulospäin.
 3. Nouse ylös ja samalla työnnä pallo suorille käsille ylös.
 4. Palaa alkuasentoon ja toista.
- **Toistot:** 10–15 kertaa, 3 sarjaa.

2. Kuntopallon kierto

- **Tavoite:** Vahvistaa keskivartalon lihaksia, erityisesti vinoja vatsalihaksia.
- **Suoritusohjeet:**
 1. Istu lattialla, jalat koukussa ja pidä kuntopalloa rintakehän korkeudella.
 2. Nojaa hieman taaksepäin, säilyttäen selkä suorana.
 3. Kierrä pallo hitaasti puolelta toiselle pitäen keskivartalo tiukkana.
- **Toistot:** 15–20 kiertoa, 3 sarjaa.

3. Pallon heitto seinään

- **Tavoite:** Kehittää räjähtävää voimaa ja parantaa hartioiden ja keskivartalon voimaa.
- **Suoritusohjeet:**
 1. Seiso noin metrin päässä seinästä, pallo käsissä rintakehän korkeudella.
 2. Heitä pallo räjähtävästi seinää vasten ja nappaa kiinni.
 3. Heitä pallo uudelleen heti kiinni ottamisen jälkeen.
- **Toistot:** 15–20 heittoa, 3 sarjaa.

4. Kuntopallon punnerrus

- **Tavoite:** Kehittää ylävartalon voimaa ja tasapainoa.
- **Suoritusohjeet:**
 1. Aseta toinen käsi kuntopallon päälle ja toinen lattiaan, niin että olet punnerrusasennossa.
 2. Tee punnerrus pitäen keskivartalo tiukkana.
 3. Vaihda käsi kuntopallon päälle ja tee toinen punnerrus.
- **Toistot:** 8–12 kertaa per käsi, 3 sarjaa.

5. Vatsarutistus kuntopallon kanssa

- **Tavoite:** Vahvistaa suoraa vatsalihaksia.
- **Suoritusohjeet:**

1. Makaa selälläsi lattialla, polvet koukussa, pallo kädessä rintakehän päällä.
 2. Tee vatsarutistus nostamalla ylävartaloa ylös ja kurkottamalla pallolla kohti polvia.
 3. Palaa hitaasti alas ja toista.
- **Toistot:** 15–20 kertaa, 3 sarjaa.

6. Kuntopallon askelkyykky kiertäen

- **Tavoite:** Kehittää jalkojen lihaksia ja keskivartalon kiertovoimaa.
- **Suoritusohjeet:**
 1. Ota pallo käsien väliin ja astu askelkyykkyyn.
 2. Askelkyykkyasennossa kierrä palloa kohti etummaisesta jalan ulkosivua.
 3. Palaa alkuasentoon ja tee toiselle jalalle.
- **Toistot:** 10 askelta per jalka, 3 sarjaa.

Vinkkejä kuntopalloharjoitukseen:

- **Aloittelijat:** Valitse kevyempi pallo (2-4 kg) ja keskity tekniikkaan.
- **Edistyneet:** Käytä raskaampaa palloa (6-10 kg) ja lisää intensiteettiä räjähtävillä liikkeillä.
- Muista lämmitellä ennen treeniä ja venytellä treenin jälkeen.

Näillä harjoituksilla saat kokonaisvaltaisen treenin, joka kehittää voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta!