

# Pall trennikaaslaseks

REPRO

**Võimlemispall ehk fit-pall ehk fitness-pall on tõhus abiline venitus- ja lihas-harjutuste tegemisel.**

Fit-palli kasutatakse sageli spordiklubides nn ringtreeningute ühe vahendina. Paraku pole ma märganud, et seda jõusaalis omatahtsi liiga palju kasutatakse. Ehk peetakse seda jõumasinate kõrval liiga "pehmeks" või võimeldakse palliga kodus?

Igavese küsimuse, kas spordiklubi või kodune trenn, lahendab enamik aktiivseid inimesi nii: spordiklubi pluss kodune trenn. Igatähes otsustasin palli endale koju hankida.

## Millist fit-palli valida

Pungiskõhulised ahvatlevad pallid on müügil uhkemates ja ka säästusportipoodides. Müüakse neid üldjuhul tühjana, nii et palli täispumpamisega tuleb igapähele endal hakkama saama.

Mina otsustasin, et pean ühes karbis saama kõik: palli, pumba, väikese kriipsujukudega õpetusvideot ja DVD. Kusjuures tahtsin veel, et pall oleks ilusat värvi.

Et natuke koonerdada, arvasin, et võtan kõige väiksema, 60cm läbimõõduga palli. Õnneks taipas müüja küsida minu pikkust ning selgus, et pean ostma suurema.

Paras palli suurus on selline, kui pallil sirge seljaga istudes moodustub jalgadest täisnurk. Puusad peaksid olema põlvedest pigem kõrgemal, mitte madalamal.

Tunnistan, et palli täispumpamine võtab omajagu aega, nõnda ärge looge endale illusiooni, et pumpate palli enne iga treeningut täis ja lasete seejärel tühjaks. Vasutpidi – palli hankides peate mõt-

lema, nagu kutsikat koju tuues: see pall jääb minu majapidamisse elama (loe: ruumi võtma)!

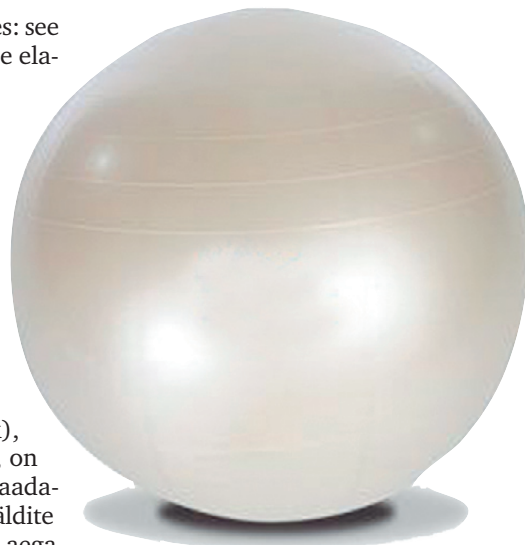
## Hakka targu harjutama

Ka DVDsse süvenemine ei osutunud esialgu liiga kergeks. Proff on proff ning kõik toimus kuidagi liiga kergesti ja kiiresti. Soovitan: võtke endale aega, säilitage meelerahu ja ärge unustage mängurõõmu!

Vähim (aga siiski kasulik), mida enda heaks teha saate, on istuda pallil näiteks telerit vaadates või arvuti taga – nõnda väldite sundasendit, kus istute pikka aega liikumatult.

Spetsiaalsete harjutuste puhul, mille eesmärgiks on tugevdada lihaseid, lähtuge põhimõttest, et lödvuse juures hingate sisse, pingutuse puhul välja. Iga harjutust oleks kasulik teha 10 korda ja kolm seeriat.

Hoidke oma kõhulihased kogu aeg aktiveeritud, tõmmates oma kujuteldava saba jalge vahele.



## Lihtsad harjutused

**1.** Kui olete palli täis pumbanud, istuge pallile, selg sirgu ja reied paralleelselt põrandaga. Liigutage end ja veenduge, et püsitate. Nüüd püüdke end kõigutada, tõsta üht jalga, siis mõlemat natuke maast lahti. Polegi kohe nii kerge?

Õnneks tuli mulle meelde õpetus joogatunnist: tasakaaluharjutusi tehke valige välja mingi punkt põrandal või seinal, millest pilguga tuge saate.

*Kasu: edendate oma tasakaalu ja koordineerimist, treenite selga ning suurendate vaagna liikuvust.*

**2.** Heitke selili matile ja toetage kannad pallile. Käed kõrval. Nüüd tõstke puusad tuharaid pingutades maast lahti (hingate välja) ja tooge lödvana tagasi (hingate sisse).

*Kasu: tugevdate alaselga ja puusavöödet, jalalihaseid ja tuharalihaseid.*

Järg lk 742



②

