

Kotijumppaohjeet pallolla.

Tee kutakin harjoitusta noin 10 toistoa tai oman kunnon mukaan.



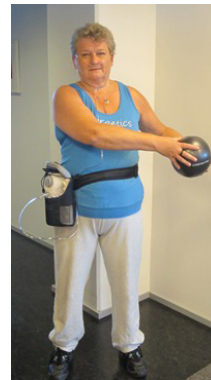
1. Kyykky selkä seinää vasten



2. Lähentäjärutistus istuen



3. Rintarutistus istuen tai seisten



4. Pallon pyöritys vartalon ympäri



5. Rintarangan kierto selinmakuulla



6. Lannerangan kierto selinmakuulla

Haastavampi:



Kotijumppaohjeet

PALLOJUMPPA

- 1) Aseta pallo selän taakse. Pidä jalat rinnakkain lantion levyisessä haara-asennossa ja varpaat eteenpäin. Nojaa taakse niin, että näet varpaat. Pidä kantapäät reilusti irti seinästä. Vedä vatsa sisään ja anna käsien roikkua rentoina sivulla kun teet kyykyn.
- 2) Istu tuolin reunalla ryhdikkäästi selkä suorana. Aseta pallo polvien väliin ja rutista polvia yhteen muutaman sekunnin ajan.
- 3) Istu tai seiso ryhdikkäästi selkä suorana. Pidä pallo käsien välissä ja purista käsiä yhteen rinnan edessä. Pidä hartiat rentoina puristaessasi.
- 4) Seiso ryhdikkäänä ja kuljeta palloa vartalon ympäri. Vaihda välillä suuntaa.
- 5) Koukkupolviselinmakuulla kädet T-asennossa. Pidä lantio lattiassa ja vedä vatsa sisään. Vie pallo sivulta toiselle, kädestä toiseen.
- 6) Koukkupolviselinmakuulla kädet T-asennossa sivuilla. Pidä hartiat lattiassa ja vedä vatsa sisään. Purista pallo polvien väliin jalkapohjat lattiassa ja kallista polvia puolelta toiselle. Haaste: Nosta polvet lantion yläpuolelle 90 asteen kulmaan ja kierrä polvia puolelta toiselle.

Lisää pallojumppaohjeita löytyy jumppapallon pakkauksesta.