

PALLOLLA JUMPAKSI



PALLOON TOTUTTELU

Istu ryhdikkäästi pallon päällä, jalkapohjat tukevasti lattiassa. Ota aluksi tukea pallosta. Kevennä otetta sitä mukaa, kun pallo tulee tutuksi.

Kun tunnet olosi varmaksi, nosta jalkoja vuorotahtiin ja kurota vastakkaisella kädellä kohti nilkkaa. Pidä asento ryhdikkäänä ja selkä suorana. Toista liikettä rytmikkäästi 5 min.

ALARAAJOJEN LIHASVOIMA

Aseta pallo seinän ja selän väliin. Nojaa palloon mahdollisimman kevyesti. Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.

Pidä paino kantapäillä ja kyykisty niin, että polvet ja varpaat ovat linjassa toisiinsa nähden. Nouse ylös. Toista rytmikkäästi 10–15 kertaa.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia.



LANTION KIERTO

Asetu selinmakuulle, jalat jumppapallon päällä, polvet noin 90 asteen kulmassa. Ojenna kädet sivuille.

Jännitä kevyesti keskivartaloa ja kierrä jalat pallon päällä ensin vasemmalle ja sitten oikealle. Keskity pitämään polvet lähemmäksi, ja vastakkainen hartia lattiassa kierron aikana. Toista 10–15 kertaa/puoli.

LANTION NOSTO

Asetu selinmakuulle ja nosta jalat jumppapallon päälle.

Paina kantapäitä palloon. Nosta lantiota ylös jännittämällä pakara- ja reisilihaksia. Pidä hetki ja palaa rauhallisesti lähtöasentoon. Toista 10-15 kertaa.



LANKUTUS

Pidä polvet lattiassa ja aseta kyynärvarret pallon päälle.

Aktivoi keskivartalon lihakset ja asetu pallon varaan lankkuasentoon.

Saat harjoitteeseen haastetta nostamalla polvet irti lattiasta.

Pidä asentoa yllä niin kauan kuin vartalon asento pysyy hallittuna. Muista hengittää.



LIKETTÄ OLKAPÄIHIN JA HARTIAAN

Seiso pienessä haara-asennossa. Nosta pallo lattialta selkä suorana etukautta ylös. Laske rauhallisesti takaisin alas. Pidä kyynärpäät suorina liikkeen ajan.

Toista 20 kertaa.

Liike aktivoi hartiasuodun lihaksia.



LOPPURENTOUTUS

Asetu vatsallesi pallon päälle. Anna posken painua palloa vasten ja niskan rentoutua, jalkojen levätä ja selän pyöristyä. Hengitä rauhallisesti, omaan tahtiisi. Rentoudu muutama minuutti.