

# Jumppapallo/Anne Marie

## Istumatasapaino

### Harjoittaa vatsaa

Istu jumppapallolle ja nosta yksi jalka kerrallaan ylös, samalla yritä pitää tasapaino ja tuntuma lattiaan. Hetken kuluttua yritä nostaa molemmat jalat. Jännitä vatsa ja pidä kädet hiukan sivulla. Toista harjoitus 6-10 kertaa.



## Vatsarutistus

### Harjoittaa suoria vatsalihaksia

Rullaa vatsallasi pallon päällä niin kauan kun pallo polviesi kohdalla (myöhemmin voit rullata nilkkoihin asti) kädet maassa. Vedä pallo vatsaasi kohden ja nosta takapuoli ylös kattoa kohden. Toista 8-12 kertaa ennen taukoa. Tee tämä harjoitus kaksi kertaa..



## Punnerrus

### Harjoittaa vatsalihaksia ja jossain määrin käsivarren takaosaa ja olkapäitä, alaselkää

Rullaa vatsallasi pallon päällä niin kauan kun pallo polviesi kohdalla, kädet maassa (myöhemmin voit rullata nilkkoihin asti). Laske ylävartalo alas kohti lattiaa, kyynärpäät osoittavat vastakkaisiin suuntiin. Toista 8-12 kertaa ennen taukoa. Tee harjoitus kaksi kertaa.



### **Selän taivutus**

#### **Harjoittaa alaselkää**

Makaa pallon päällä jalat lattiassa. Laita kädet molemmille sivuille ja nosta ja laske ylävartaloa. Toista 8-12 kertaa ennen taukoa. Tee harjoitus kaksi kertaa.



### **Punnerrus**

#### **Harjoittaa suoria vatsalihaksia**

Istu suorassa pallon päällä. Ota neljä askelta eteenpäin kunnes pallo on selkäsi alla. Risti kädet niskan taakse ja nojaa taaksepäin. Nouse ylös jännittäen vatsalihaksia ja takaisin alas. Toista 8-12 kertaa ennen taukoa. Tee harjoitus kaksi kertaa.



### **Reisimutka**

#### **Harjoittaa takareisiä ja pakaroita.**

Makaa lattialla selälläsi nilkat pallon päällä ja kädet sivulla. Nosta takapuoli ylös lattiasta kunnes vartalo on mahdollisimman suorassa. Työnnä palloa takapuolta

kohti jaloillasi ja suorista uudelleen. Toista 8-12 kertaa ennen taukoa. Tee harjoitus kaksi kertaa.