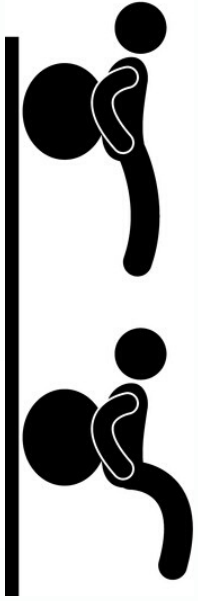
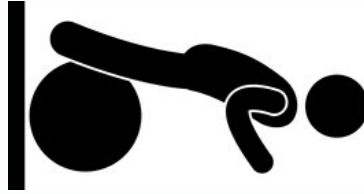


Tee liikkeitä vaikka joka päivä!
Helppo: 10 toistoa jokaista liikettä
Keskitaso: 20 toistoa jokaista liikettä
Vaativa: 30 toistoa jokaista liikettä

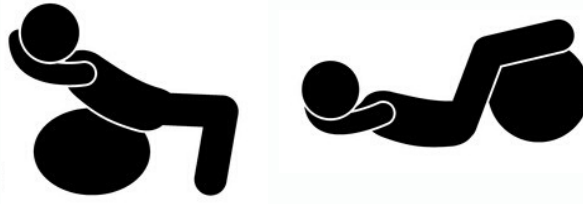
Jumppapallo-ohjeita 2



Kyykky seinää vasten



Punnerrus



Vatsarutistuksia



Punnersasento palloa vasten



Pallon nosto kylkimakuulla



Rentoutus

Jumppapallon kanssa treenaaminen on paitsi tehokasta, myös hauskaa.

Jumppapallon päällä istuessa lantion ja alaselän alueelle ei kohdistunut liikaa painoa ja painetta.

Pyri löytämään hyvä tasapaino ennen harjoittelua. Tarvittaessa voit ottaa tukea pöydästä.

Jumppapallon kanssa harjoittelu on toiminnallista, keskivartaloa aktivoivaa ja siinä tekee töitä koko keho

