

# Jumppapallo-ohjeita 1



## Jumppapallon päällä istuminen

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

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.



## Käsien nosto ylös



## Käsien nosto sivulle



## Sivutaivutus

