



**Kuntoväline Oy**  
00620 HKI, 09 - 752 75305

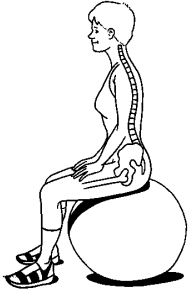
Päiv.: 8.3.2006

**Harjoittelija: Palloharjoitukset istuen**  
**Laatija:**

FysioFix Exercise, versio 4.1 (2) 32 Suomeksi

Copyright © 1995-2002 FysioFix AB

EB003: Lumbar Spinal Column/Bending

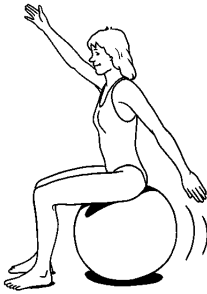


**Ryhti harjoitus:**

Istu pallon päällä jalat lievässä haara-asennossa ja jalkapohjat tukevasti maassa. Pidä selkäsi suorassa, hartiat ja kädet rentoina.

Voit alkaa pikkuhiljaa pomppia istuma-asennossa pallon päällä-muista kuitenkin säilyttää ryhdikäs asento sekä tasapaino!

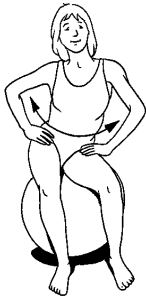
EB042: Neck/Arm/Back



**"Hiihtoliike":**

Istu pallolla jalkapohjat maassa. heilauta toinen käsi vuorotellen ylös ja toinen heilahtaan alas. Tee rytmikkäästi, säilyttäen kuitenkin hallitun istuma-asennon. Voit myös pomppia pallolla liikkeen aikana.

EB026: Trunk



**Alkuasento:** Istu pallon päällä jalkapohjat tukevasti lattialla, jalat haara-asennossa ja kädet reisien päällä.  
**Harjoitus:** Rullaa palloa eri suuntiin pyörittämällä lantiota.

EB047: Arm



Istu pallolla ryhdikkäästi jalat lievässä haara-asennossa ja jalkapohjat maassa. Aseta kätesi vaakatasoon sivulle ja kierrä vartaloasi puolelta toiselle.