



Kuntoväline Oy

00620 HKI, 09 - 752 75305

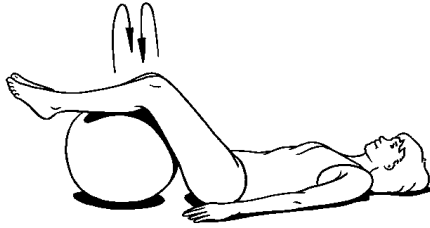
Päiv.: 8.3.2006

Harjoittelija: **Palloharjoitukset selinmakuu**
Laatija:

FysioFix Exercise, versio 4.1 (2) 32 Suomeksi

Copyright © 1995-2002 FysioFix AB

EB086: Torso

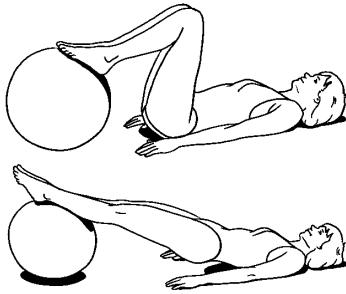


Harjoitus 1. Selän rentoutus (selinmakuulla jalat kohotettuna)
Alkuasento: Sääret pallon päällä - reiden takaosat koskettavat palloa

Harjoitus: Rullaa palloa oikealle ja vasemmalle. Voit myös tehdä saman liikkeen lantio kohotettuna.

Vaihtoehto: Alkuasento sama kuin aikaisemmin. Paina kantapäitä palloa vasten ja nosta pakarat ylös vyötärön tasolle.
Huom! Pidä pallo paikallaan.

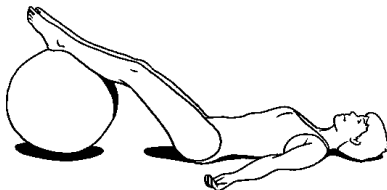
EB100: Hip/leg/neck/shoulder/back



Selinmakuulla:

Aseta kantapäisi pallon päälle suoraksi ja vedä polvet koukkuun. Palauta alkuasentoon. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti!

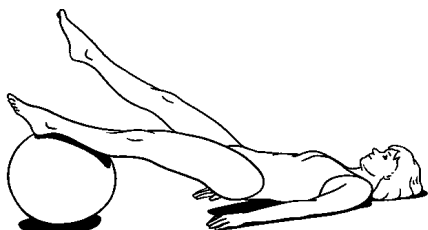
EB015: Back/abdomen/leg



Selinmakuulla:

Aseta jalat suorana pallon päälle. Jännitä pakaralihaksiasi ja nosta lantiota hiukan irti alustalta. rentoudu ja tee uudestaan.

EB097: Back/hip/leg



Selinmakuulla:

Aseta jalat suoraksi pallon päälle, jännitä pakaralihaksia ja nosta oikeaa jalkaa irti pallosta (5-10 cm). Pidä heki ilmassa ja palauta alas. Vaihda toinen puoli. Älä anna pallon liikkua.