



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

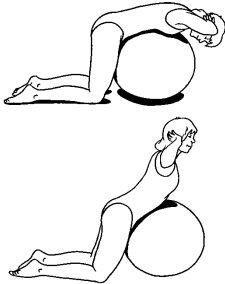
Päiv.: 8.3.2006

Harjoittelija: **Palloharjoitukset vatsamakuu**  
Laatija:

FysioFix Exercise, versio 4.1 (2) 32 Suomeksi

Copyright © 1995-2002 FysioFix AB

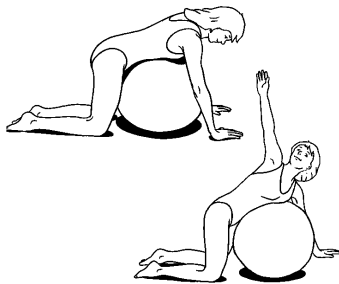
EB154: Neck/back



Selkälihasharjoitus:

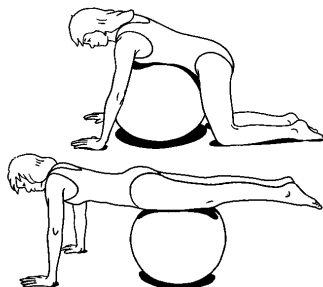
Makaa vatsallasi pallonpäällä, polvet koukussa, kädet niskan takana ristissä. Ojenna ylävartaloa suoraksi ja palauta alkuasentoon. Toista kuntosi mukaan.

EB152: Arm



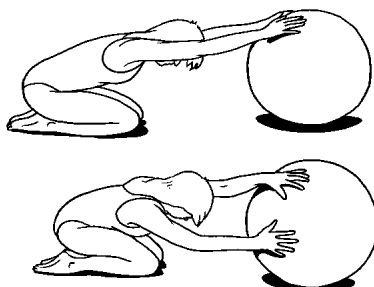
Makaa pallon päällä polvet maassa, kädet pallon ympärillä. Ojenna oikea käsi kohti kattoa katseen seuratessa perässä. Palauta alkuasentoon ja tee vasemmalle sama liike.

EB163



Käy vatsallesi pallon päälle, kädet lattiassa. Rullaa eteen päin pallon päällä ja palaa alkuasentoon.

EB250: Shoulder



Venytyks. Asetu lattialle polvillesi ja kädet suorana pallon päälle. Vie palloa sivulta sivulle rauhallisesti. Voit venyttää hetken ääriasennoissa ennen kuin palautat keskelle. Vaihtelee käsien paikkaa venytyksen kohdistamiseksi eri paikkaan.