

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Jumppapallo harjoituksia alkuverryttelyyn



Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi

Laatija

Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa

28.10.2019



©Physiotools

Suorin käsin alasveto vastusnauhan kanssa pallolla istuen

Istu hyvässä ryhdissä jumppapallon päällä, kädet suorana edessä. Pidä kiinni vastusnauhasta, joka on kiinnitetty ylös eteesi. Kämmenet osoittavat alaspäin.



©Physiotools

Vedä kädet alas ja jännitä samalla lapaluita yhteen. Anna vastusnauhan vetää kädet hallitusti takaisin alkuasentoon.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Suorin käsin ylösveto vastusnauhan kanssa pallolla istuen

Istu hyvässä ryhdissä jumppapallon päällä. Pidä kiinni jalkojesi alla olevan vastusnauhan päistä niin, että vastusnauha menee edessäsi ristiin.



©Physiotools

Vastusnauhan vetoa vastaan nosta kädet edestä yläasentoon (kämmenet osoittavat eteenpäin). Palaa hallitusti alkuasentoon.

Toista _____ kertaa.



Seiso nojaten isoa palloa vasten, pallo rintakehän ja seinän välissä. Pidä selkä suorana ja leuka sisässä. Ota _____ kg painot käteen.

Vie lapaluita yhteen ja nosta olkavarret taakse.

Pidä _____ sekuntia.

Toista _____ kertaa.

©Physiotools



©Joanne Elphinston

Asetu vatsallesi pallon päälle. Pidä selkä keskiasennossa ja leuka sisässä.



Nosta vastakkaista kättä ja jalkaa ylös. Säilytä tasapaino.

Toista _____ kertaa.

©Physiotools



Polvillaan, nojaa pallon päälle.

Jännitä lapaluiden väliset lihakset ja nosta käsiä ylös.

Toista _____ kertaa.

©Physiotools



Lannerangan koukistus/rentoutusharjoitus.

Asetu pallon päälle.

©HUR Oy



©HUR Oy

Pidä selkä pyöreänä suorituksen ajan. Tee rauhallisia painonsiirtoja eteen- ja taaksepäin.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Rintalihaksen venytys ja rintarangan ojennus

Aloita polviseisonnasta, jumppapallo vartalon edessä.

Pidä kyynärpäät suorana ja rullaa palloa eteen samalla kun viet takapuolta kantapäitä kohti. Venytä rintakehää kohti lattiaa ja ojenna rintarankaa. Palaa rauhallisesti alkuasentoon.

Pidä _____ sekuntia.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Lantionnosto jalan ojennuksella

Aloita selinmakuulta, lonkat ja polvet koukistettuna ja jalkapohjat jumppapallon päällä.

Jännitä pakaralihaksia ja nosta lantio ojentamalla lonkat. Pidä polvet koukussa. Hae tasapaino ja ojenna toinen polvi. Koukista jalka takaisin pallolle ja palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

Toista _____ kertaa.

Huom.

- Pidä lantio vaakatasossa
- Keskity ojentamaan lonkat ja säilytä selän keskiasento



©Physiotools

Lonkan ojennus ja jalan nosto pallolla

Aloita yläselkä tuettuna pallon päällä, jalat tukevasti alustalla ja lonkat ojennettuna. Hae tasapaino.

Ojenna toinen polvi ja koukista takaisin alkuasentoon.

Toista _____ kertaa.



©Joanne Elphinston



©Joanne Elphinston

Lonkkien koukistus ja selän pyöristys



Aloita istumalla jumppapallon päällä, jalat leveässä asennossa ja tukevasti alustalla.

Pyöristä vartalo eteenpäin jalkojen väliin. Vie kädet jalkojen ympäri ja pyöristä selkää lisää. Palaa takaisin alkuasentoon rauhallisesti.

Pidä _____ sekuntia.

©Physiotools

Huom. Istu hetki paikoillaan venytyksen jälkeen, koska tämä venytys saattaa aiheuttaa huimausta.



©Joanne Elphinston



©Joanne Elphinston



©Joanne Elphinston



Istuen.

Aseta pallo kyljen viereen ja paina kädellä kevyesti palloa.

©Physiotools



Liu'uta palloa sivulle ja anna sen rullata käden alle.

Toista _____ kertaa.

©Physiotools



©Joanne Elphinston



©Joanne Elphinston
