

# Henkilökohtainen harjoitusohjelma

## Puolipallo treeni



Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi

Laatija Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa 28.10.2019



©Physiotools

### Kyykky puolipallolla

Seiso puolipallolla hyvässä ryhdissä lantion levyisessä haara-asennossa.

Kyykisty viemällä lantiota taakse ja alas. Nostamalla kädet ylös voit avustaa ylävartalon pitämistä pystyssä.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

Huom. Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.



©Physiotools

### Askelkyykky puolipallolle

Seiso hyvässä ryhdissä puolipallon takana.

Ota pitkä askel eteen puolipallon päälle ja kyykisty niin, että suurin osa painosta on etummaisella jalalla. Ponnista takaisin alkuasentoon.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

Huom.

Pidä ylävartalo pystyasennossa.

Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.



©Physiotools

### Lantionnosto puolipallolla, toinen jalka suorana

Selinmakuulla, toinen jalka ojennettuna ja toisen jalan jalkapohja puolipallon päällä.

Jännitä pakaralihakset ja nosta lantio pitäen se vaakasuorassa.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

Huom.

Älä anna lonkan pudota tai vartalon kiertyä.

Pidä alaselkä keskiasennossa.

---

### Yhden jalan kyykky puolipallolla



©Physiotools

Seiso yhdellä jalalla hyvässä ryhdissä pyöreä puoli alaspäin käännetyllä puolipallolla.

Kyykisty. Pidä vapaa jalka ilmassa ja lantio vaakasuorassa.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

Huom. Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.

---

### Selän ojennus puolipallolla



©Physiotools

Päinmakuulla puolipallon päällä, keskivartalo aktiivisena.

Nosta kädet ja jalat ja pidä asento. Palaa alkuasentoon hallitusti.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

Huom.

Pidä niska keskiasennossa.

Pyri ojentamaan jalat ja kädet mahdollisimman pitkiksi, sen sijaan että pyrkisit nostamaan niitä mahdollisimman ylös.

---