

# Jättipallojumppa

**Jättipallo on monipuolinen kotivoimisteluun soveltuva väline. Pallolla jumppaaminen kehittää lihaskuntoa ja koordinaatiota sekä lisää liikkuvuutta ja rentoutta.**

Tee liikkeitä esim. 15–20 kertaa tai kunnes tunnet lihasväsymystä.

## 1.

Istu pallon päällä ryhdikkäästi, jalat haara-asennossa.



## 2.

Lämmittely: Ojenna jalka suoraksi vuorotellen reippaassa tahdissa. Reidet: ojenna jalka suoraksi vuorotellen. Pidä ojennus 5 sekuntia.



## 3.

Selkä: Asetu pallon päälle vatsallesi polvet koukussa sekä varpaat ja kädet lattiasa. Nosta oikea käsi ja vasen jalka suoraksi vaakatasoon. Katso alustaan päin ja pysy hetki asennossa. Palauta ja nosta vastakkaiset raajat.



## 4.

Lantio: Asetu selinmakuulle ja vie jalat pallon päälle.



## 5.

Nosta lantio rauhallisesti irti alustasta ja laske hitaasti alas.

