

3. Heitke sirgelt, kõht alaspidi, pallile, toetudes puusadele. Kääna-ke varbad sissepoole ja toetage kätega täisnurkselt põrandale. Nüüd tõstke paremat jalga ja vasakut kätt ning seejärel vasemat jalga ja paremat kätt. Vältige alaselja nõgusaks minekut, hoides kõhulihased aktiivsed kogu harjutuse vältel.

Kasu: tugevdade selja-, reie- ja käsivarrelihaseid.

3



4



4. Heitke selili pallile, jalad kergelt põlvest kõverdatud. Pea veidi üle palli rippus. Asetage käed kuklale. Hingake sisse, välja hingates tõstke ülakeha. Lõug hoidke rinnast eemal.

Kasu: tugevdade kõhulihaseid.

5. Heitke kõhuli, toetudes puusadega pallile ja kätega maha. Kõverdage käsi küünarliigesest. Tasa-kaalu hoidke jalgadega.

Kasu: tugevdade käsivarte ja rinnalihaseid.

5



6



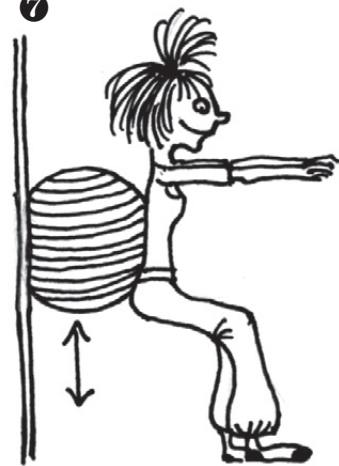
6. Põlvitage täisnurkselt asetsevate jalgadega ja toetage käsivarred küünarnukist pallile. Nüüd libistage palli endast võimalikult eemale, nii et raskus jääb kätele ja jalad moodustavad nürinurga.

Kasu: treenite kõhulihaseid.

7. Asetage pall seina ja selja vahele. Sirge selja ja sissetõmmatud kõhuga tehke poolkükke, nii et pall püsiks. Käed võib asetada puusa või tõsta öla kõrgusele ette.

Kasu: treenite jalalihaseid.

7



Fit-palli harjutustesse ei pea suhtuma kui rangetesse ettekirjutustesse, neid saab oma suva järgi välja mõelda ja kombineerida.

Fit-palli harjutusi guugeldades (ka *exercise with fitball*) leiata ka internetist rohkelt õpetlikke videosid.

Teadlikult harjutusi sooritades on fit-pall suurepärane abivahend lihastasakaalu leidmiseks ja arendamiseks.

KAJA PRÜGI

