



Selkälihakset kuntopallolla -Selkä ja kädet ojentuvat täysin mahdollisimman korkealle -Työntö lähtee leuan tasolta. Keskivartalo jännittyy -Pyri heittämään pallo mahdollisimman korkealle



Kyljet kuntopallolla -Viedään pallo sivulle. Heiton tulee tapahtua suurin käsin. -Pari heittää pallon suorille käsille. -Keskity että lantiosi pysyy suorana ja lihastyö tehdään kylkilihaksilla



Vinot vatsat kuntopallolla -Pallo vastaanottaessa keskivartalo on jo jännittynyt -Heitto suuntautuu parille -Pari heittää pallon jommallekummalle sivulle -Heitto lähtee mahdollisimman räjähtävästi. -Jalat pysyvät ilmassa koko suorituksen ajan



Punnerrukset kuntopallolla -Käy punnertaessa mahdollisimman alhaalla. -Ylöstulon jälkeen vieritä pallo toiselle kädelle. -Punnertaessa toinen käsi kuntopallolla. Keskivartalo piukkana -Ylöstullessa aina mahdollisimman terävästi ylös -Keskity että pallon vaihdossa keskivartalo pysyy tiukkana



Punnerrukset molemmat kädet kuntopallolla -Alas mentäessä rinnan tulisi koskea palloa -Jos haluat vaikeuttaa liikettä ja saada lisää keskivartalon -Punnertaessa keskivartalo suorana -Tämä liike kohdistuu enemmän ojentajiin kuin rintalihaksiin. Hallintaa mukaan nosta toinen jalka ilmaan



Kuntopallon rullaus -Pidä vartalo tiukkana koko suorituksen ajan -Rullaa pallo rauhallisesti ylös -Lähde rullaamaan käsilläsi kuntopalloa eteenpäin -Rullaa pallo niin pitkälle kuin pääset. -Todella raskas liike johon kannatta ottaa vähemmän toistoja.



Ala ja sivuvatsat kuntopallolla -Vie pallo mahdollisimman lähelle maata, kuitenkin niin -Vatsoja sivulle tehtäessä pyri pitämään olkapäät maassa. -Purista palloa mahdollisimman paljon jolloin syvät Eteet se koske maahan -Vie pallo mahdollisimman sivulle. Vatsalihakset aktivoituvat -Kädet pysyvät sivulla tasapainottamassa suoritusta