Gerincstabilizáció power ballon

Kiinduló helyzet: háton fekvés, lábak hajlítva a labdán, labda a falhoz támaszkodik.

1. Csúsztasd az egyik talpad a labda elé, majd nyomd a falhoz a labdát! Ismételd meg a másik oldalra is!
2. Mindkét talpad csúsztasd a labda elülső részére! Talpaddal görgesd felfelé a labdát a falon teljes térdnyújtásig.
3. Háton fekvés, talppal a fal felé. Talptámaszból indulva talpakkal görgesd fel a labdát a falon, míg a térded derékszögben hajlítódik! Váltakozva engedd le nyújtva a lábakat a labda mellé, addig, míg a derekad a talaj közelében tudod tartani. A másik láb a labdán támaszt a gyakorlat közben.
4. Továbbra is a falon támasztod a labdát. Az egyik, majd a másik lábad engedd be nyújtva a labda alá!
5. Távolodj el a faltól! feküdj háton és nyújtsd ki a lábad!
6. A labdát fogd a hasad elé! A lábakat húzd talpra! Majd húzd hashoz! Mindkét karoddal és mindkét belső comboddal öleld át a labdát! emelkedj el a talajtól a felső testeddel!
7. Ellenoldali kart, lábat nyújtsd a labda mellé, miközben a másikakkal megtartod a labdát.
8. Háton fekvés, talpon a lábak. Az egyik láb lábszára alá tedd a labdát, majd a labdát gördítsd kifelé lábnyújtásig! Ismételd meg a másik oldalra is !