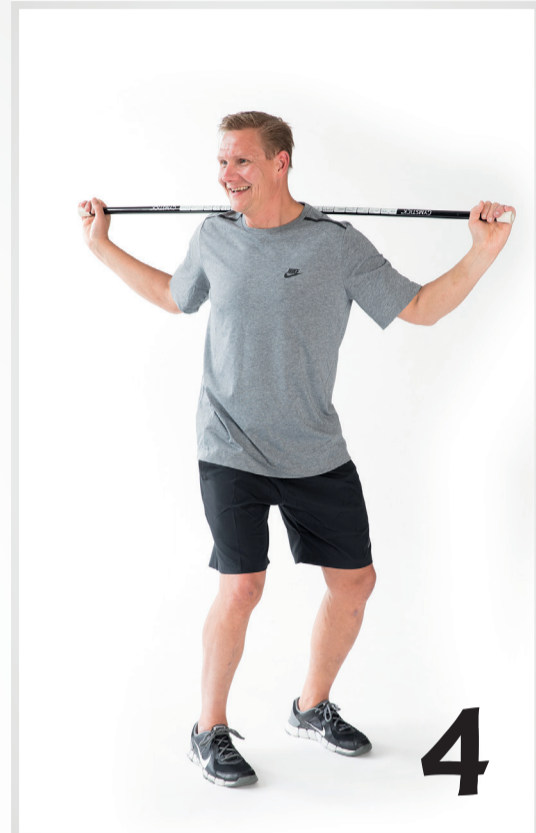


Joustavuutta kehoon kepin avulla

Keppi on hyvä apuväline esimerkiksi alkulämmittelyyn, liikkuvuus-, tasapaino- ja liiketekniikkaharjoitteluun sekä taukojumppaan. Nämä liikkeet on suunniteltu taukoliikunnaksi työpäivän lomaan tai vaikka alkulämmittelyksi ennen lenkille lähtöä tai lihaskuntoharjoittelua. Pidä kevyt ote kepeistä. Tee liikkeet keskittyen.



1. VARTALON KIERTO

Seiso leveässä haara-asennossa, aseta keppi poikittain reisien etupuolelle ja ota leveä ote kepeistä. Kierrä vartaloa heilauttamalla keppi reisien edestä taakse yläviistoon. Anna vastakkaisen jalan kantapään irrota lattias- ta kierron mukana. Katse seuraa rennosti liikkeen mukana. Toista liikettä vuorotellen puolelta toiselle. Tee 10-15 toistoa.

2. PÄKIÖILLE NOUSU

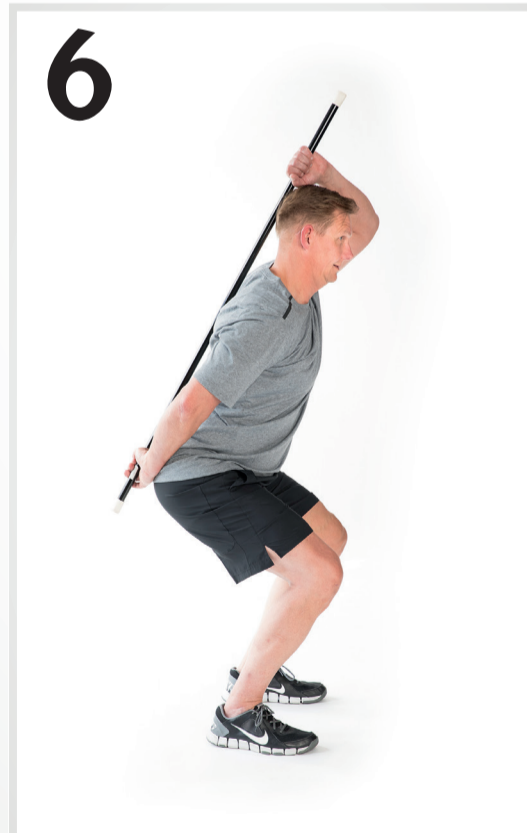
Seiso haara-asennossa, aseta keppi poikittain reisien etupuolelle ja ota leveä ote kepeistä. Nouse hallitusti päkiöille ja heilauta keppi samanaikaisesti vartalon etukautta ylös. Laskeudu alas ja palauta keppi samalla reisien päälle. Toista 10-15 kertaa.

3. MELONTA

Aseta keppi hartioiden päälle ja ota leveä ote kepeistä. Tee melontaliikettä ylävartalolla. Melo myös taaksepäin. Toista 10-15 kertaa per suunta.

4. YLÄVARTALON KIERTO

Aseta keppi hartioiden päälle ja ota leveä ote kepeistä. Pidä lantio paikallaan ja kierrä ylävartaloa hallitusti puolelta toiselle. Kierrä vain sen verran, että lantio ei kierry liikkeen mukana. Voit tehdä liikkeen myös istuen. Toista 10-15 kertaa.



5. SIVUTAIVUTUS

Ota leveä ote kepeistä ja jännitä kevyesti keskivartalon lihaksia. Taivuta ylävartaloa hallitusti toiselle puolelle niin, että lantio pysyy paikallaan. Palauta ylävartalo rauhallisesti takaisin keskiasentoon ja tee sama toiselle puolelle. Toista 10-12 kertaa.

6. KEPPIKYKKY

Aseta keppi selän taakse niin, että se on kiinni pään takana, lapojen välissä sekä ristiluussa. Kyykisty kallistamalla ylävartaloa eteenpäin lonkista ja työnnä pakaroi- ta taakse. Kantapääpysyvät lattiassa. Palaa pystyasentoon. Tee 10-15 toistoa.

7. TAKAREIDEN VENYTYS

Aseta keppi pystyyn vartalon eteen ja ota siitä käsillä kevyesti tukea. Ojenna toinen jalka eteen, nilkka koukussa ja varpaat kohti kattoa. Koukista reilusti tukijalan polvea ja kallista ylävartaloa lonkista eteenpäin, säilytä hyvä selän asento. Tunne venytys reiden takaosan lihaksissa. Pidä venytys n. 10-30 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

8. YLÄVARTALON VENYTYS

Laske kädet kepin päälle. Koukista polvia ja kallista ylävartalo lonkista eteenpäin. Paina kevyesti koko rintakehää kohti lattiaa. Pidä katse alas kohti lattiaa ja niska rentona. Tunne venytys kainaloiden alla, yläselässä ja olkavarsissa. Pidä venytys n. 10-30 sekuntia.



Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita
selkakanava.fi

