

Keppijumppa

(Keppinä voit käyttää esim. harjanvartta/suksisauvaa/jykevää oksaa yms. Keppijumppa koostettu Selkakanava.fi keppijumppaohjeista.)

Lämmittely

- **Pyöritä** kädet eteen sekä taakse päin.
- **Marssi paikallasi** Pidä keppiä rennosti lantiosi korkeudella. Heiluttele keppiä rennosti puolelta toiselle. Jatka marssia niin pitkään, että saat kehosi lämpimäksi.
- **Ylävartalon kierto** Seiso selkä suorana ja jalat hieman harallaan. Laita keppi hartioillesi. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Tarkista, että alavartalo ei pääse kääntymään.



Tee 20 toistoa jokaista liikettä. Toista kierros 1-3 kertaa oman kunnon mukaan.

- **Kyykky** Vie keppi hartioillesi. Ota hieman lantiota leveämpi haara-asento. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Kyykisty alas niin, että polviin tulee noin 90 asteen kulma ja nouse ylös. (Halutettusi voit viedä keppiä ylös-alas kyykyn mukana)
- **Polvennostot** Seiso ryhdikkäässä asennossa. Vie keppi suorille käsille rinnantasolta eteenpäin. Nosta vuorotellen polvia kohti keppiä.
- **Varpaille nousu pohjeliike** Ota kapea haara-asento, nojaa tarvittaessa kevyesti pystyssä olevaan keppiin. Nouse ylös varpaille ja laskeudu takaisin.
- **Hyvää huomenta selkäliike.** Keppi niskan takana kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Ojenna vartalo taisin pystyasentoon.
- **Pystypunnerrus** Nosta keppi rinnan tasalle. Punnerra kädet ylös suoraksi samalla keppiä puristaen. Laske keppi takaisin rinnalle ja toista.
- **Pystysoutu kepillä** Ota kiinni kepin keskiosasta. Nosta keppi leukasi alle (kyynerpäät osoittavat yläviistoon) laske keppi lantion tasalle ja toista. Tarkista, että hartiasi ovat rentoina.



Lopuksi venyttelyt:



Ylävartalon venytys



Takareiden venytys



Sivutaivutus