

KEPPIJUMPPA

Keppijumpata voi oman kunnon mukaisesti, missä ja milloin vaan. Jumppavälineeksi käy harjanvarsi, huivi, maila tai sauva. Keppijumppa on selkeää, turvallista ja tehokasta. Keppiliikkeet verryttävät jumiutuvia hartioita ja selkää. Liikkeet opettavat hallitsemaan keskivartaloa ja nostamaan oikein – myös arkielämän toiminnoissa. Oman kehon paino riittää aluksi parantamaan lihaskestävyyttä ja perusvoimaa. Isot lihasryhmät työskentelevät ja tehostavat aineenvaihduntaa. Keppiliikkeitä voit tehdä myös istuen.

Jumppaa 1-2 kertaa viikossa, jokaista liikettä 10-20 kertaa. Pidä lyhyt juomatauko ja jumppaa liikkeet uudestaan. Ohjelman alussa riittää 2 kierrosta - kunnon kohetessa 3 kierrosta.

Keppijumpan vaikutukset:

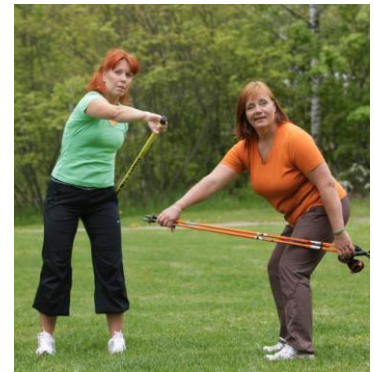
- lisää lihaskestävyyttä
- huoltaa hartioita ja selkää
- kohentaa ryhtiä
- parantaa lihastasapainoa
- parantaa verenkiertoa
- notkistaa ja venyttää
- kehittää koordinaatiokykyä
- parantaa keskivartalon hallintaa
- on turvallista ja selkeää



1. Hartiaveto verryttää, pumpkaa hartianseutua ja yläselkää.

Ota leveä ote kepeistä, seiso lantionleveyteisessä asennossa ja vedä napa kohti selkärantaa. Vedä keppi reisiltä, läheltä vartaloa ja kohti rintaa. Nouse varpaille asti ja laskeudu takaisin alas, niin että keppi käy puolessa välissä reisiä.

2. Kepin kierto verryttää ja vahvistaa selkää. Pidä jalat hieman koukussa, polvet paikallaan ja kepin toinen pää reidessä kiinni. Työnnä kepin toinen pää eteen ja suorista käsi.



3. Hinkkausliike ryhdistää, vahvistaa yläselän lihaksia ja verryttää rintalihakset. Seiso tiukkana ja ojenna keppi suorille käsille pään päälle. Liikuta keppiä hitaasti pään takana 3 kertaa ja laske keppi alas lantion eteen. Tee sama uudestaan omalle kunnollesi sopivien toistojen verran.

4. Riukukyykky vahvistaa reisiä ja pakaroita ja nostaa sykettä. Vie keppi selän taakse poikittain ja katso pitkälle eteen. Pidä selkä tiukkana, koko jalkapohjat maassa ja laskeudu kyykkyyyn.





5. Hyvää huomenta -liike verryttää reiden takaosia ja vahvistaa pitkiä selkälihaksia. Vie keppi poikittain selän takana kyynärtaiteiden väliin. Katso eteen, pidä selkä tiukkana ja jalkapohjat maassa. Kallista eteen ja nouse ylös ja ojenna lantio.

6. Vatsaliike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja asentoa ylläpitäviä syviä vatsalihaksia. Asetu selinmakuulle jalat koukussa. Aseta keppi poikittain reisin päälle ja vie kepin toinen pää maahan. Nouse viistosti ylös sen verran kun pystyt ja tukeudu kepin maassa olevaan päähän.



Teksti: Sirpa Arvonen
Kuvat: Antero Aaltonen