

# KEPPIJUMPPA



## Lempää liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua kepillä

10-15 toistoa/liike / 2-3 kierrosta

### 1. Keppi edestä alhaalta hartioille ja takaisin

- keskivartalo kannatettuna



### 2. Ylävartalon kierrot keppi hartioilla

- lantio ei kierry mukana



### 3. Kylkien venytyksiä molemmin puolin

- ylävartalo ei kallistu eteen tai taakse, vaan pysyy keskellä



### 4. Melonta leveällä otteella vartalon edessä molemmin puolin

- jalat tukevasti maassa  
- rintaranka kiertyy liikkeen mukana



## 5. Pystysoutu kapealla otteella

- hyvä ryhti
- kyynärpäät ylhäällä ja keppi rinnan yläpuolelle



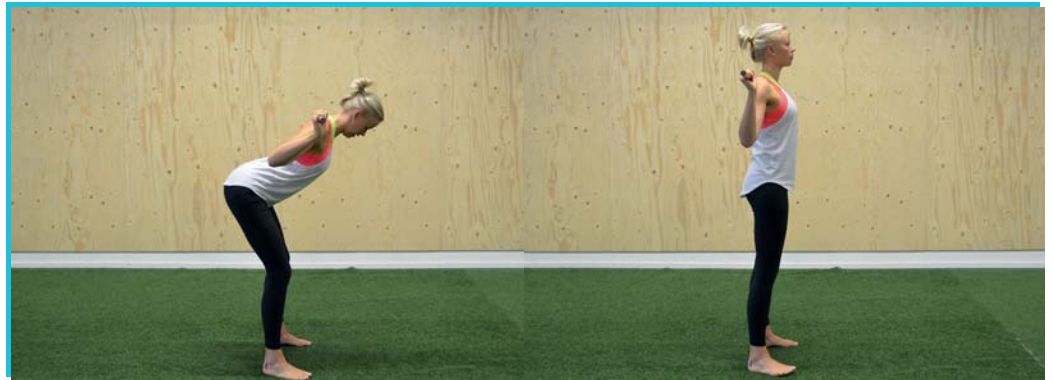
## 6. Kyykky keppi hartioilla

- painopiste takana
- polvet pysyvät nilkkojen kanssa samassa linjassa



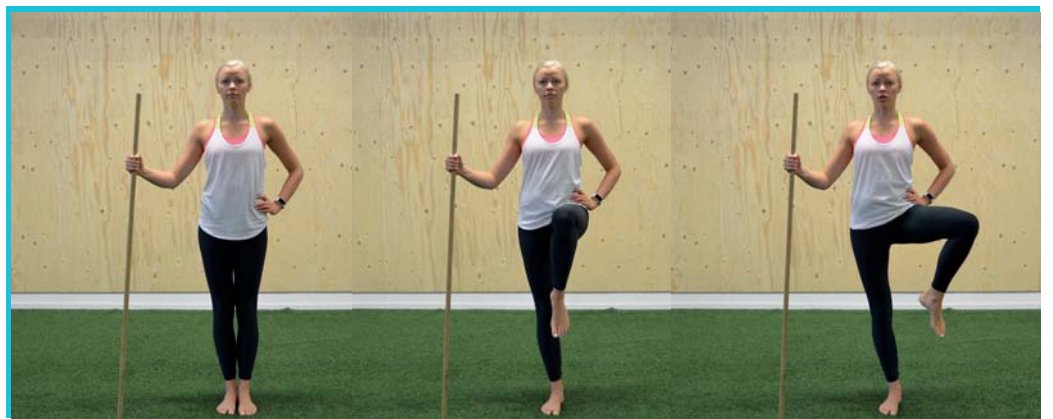
## 7. Hyvää huomenta -liike

- polvet pehmeinä kumarrutaan eteen suoralla selällä
- kumarrutaan sen verran, että tunnetaan takareisissä venytystä



## 8. Lonkan avaukset

- kepistä tukea tai keppi niskan takana
- rauhallisia lonkan avauksia edestä sivulle molemmilla jaloilla



## 9. Vaaka

- rauhallinen tasapainoliike
- ylävartalo laskeutuu sen verran kuin jalka nousee

