

Koko kehon keppijumppa

KEPPIJUMPPAAJAT: SAARA LESKINEN JA EERO RETULAINEN | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY |
TEKSTI JA OHJEET: JARNO TIAINEN, PAINONOSTOLIITTO JA TINJA SAARELA, REUMALIITTO

Keppijumppa on helppo tapa pitää huolta koko kehosta, liikehallinnasta ja tasapainosta. Keppi auttaa hahmottamaan ryhtiä. Lihaskunto ja liikkuvuus kohenevat. Keppinä voit käyttää vaikka harjan vartta.

Näin teet liikkeet oikein:

- Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa.
- Pidä keskivartalo tiukkana. Eli vedä napaa kohti selkärankaa kuin sinulla olisi kevyt tukivyo ympärilläsi.
- Polvet osoittavat samaan suuntaan kuin jalkaterät.
- Pidä jalkapohjat kokonaan maassa erityisesti alas kyykkyyntä mennessäsi.
- Rentouta hartiat suoritusten välissä.
- Pidä pää keskiasennossa.
- Ote kepeistä on aina kevyt.
- Tee liikkeet keskittyen. Tee liikkeet ensin hitaasti ja sitten vähän nopeammin.
- Tee kutakin liikettä 10–20 kertaa ja toista liikkeitä 1–3 kierrosta.



3

PUHTIA JALKOIHIN - ETUKYYKKY TAI TAKAKYYKKY

SEISO haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Etukyykyssä pidä keppi olkapäiden edessä kyynärpäitä samalla eteen työntäen. Takakyykyssä keppi on harteilla ja kädet kapeahkossa otteessa lähellä hartioita. Hengitä sisään ja laskeudu selkä tiukkana niin alas kuin hyvältä tuntuu. Koko jalkapohja pysyy maassa.



4

TASAPAINOILUA - LUISTELUKYYKKY

PIDÄ keppi olkapäiden korkeudella joko edessä tai hartioiden takana. Astu toisella jalalla askel sivulle ja siirrä paino tällä jalalle. Selkä suorana vaihdetaan asentoa puolelta toiselle alhaalla pysyen.



HARTIAVETO

SEISO haara-asennossa polvet hieman koukussa. Ota kepeistä hartianlevyinen tai leveämpi ote. Laskeudu selkä suorana alaspäin, kunnes keppi on polvien edessä. Vedä keppiä vartaloa hipoen kyynärpäjohtoisesti kohti leukaa.



PUNNERRUS

SEISO haara-asennossa, keppi on edessä olkapäiden tasolla. Työnnä kyynärpäitä hieman kepin alle ja punnerra keppi ylös suorille käsille. Keskivartalo pysyy tiukkana ja pää keskiasennossa.



KIERROT

SEISO haara-asennossa polvet hieman koukussa. Kierrä rauhallisesti joustuen molemmille puolille. Polvet ja jalkaterät ovat samansuuntaisesti ja pää hartialinjan mukaisesti. Helpointa on kiertää keppi alhaalla, jolloin liike tuntuu yläselässä venyttävänä ja selkärangan ympärillä olevat pienet selkälihaksat saavat liikettä. Jos kierrät keppi harteilla, pidä katse suoraan eteenpäin.



VATSALIIHAKSIIN VOIMAA

MAKAA selälläsi, polvet koukussa ja kädet vartalon sivuilla. Pidä keppi polvitaiepeissa. Nosta jalat ylös vatsan päälle. Vie jalat puolelta toiselle ja näpäytä kepillä kevyesti lattiaa.



VENYTTELYT

ASETA keppi pystyyn kehon eteen ja 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 noin 10–30 sekuntia.

