

Keppijumppa

Keppijumppa on tehokasta perusjumppaa ja liikkeitä voi hyödyntää myös taukojumppana. Jumppakepiksi kelpaa hyvin tarpeeksi pitkä puukeppi tai vaikka mopin varsi. Jos haluat liikkeisiin lisää tehoa, tee ne painotangon ja Gymstickin kanssa.

1. Rangan kierto



Vie keppi yläselälle. Seiso tukevassa haara-asennossa ja pidä lantio eteenpäin. Kierrä ylävartaloa rintarangasta vuorotellen vasemmalle ja oikealle. Toista kierrot ensin rauhallisesti palauttaen vartalo aina keskelle ennen toista puolta ja jatka sitten nopeilla kierroilla puolelta toiselle. Rankaa lämmittävä liike.

2. Pyöritys



Tuo keppi vartalon etupuolelle, ota kepeistä leveä ote käsillä. Lähdä viemään keppiä selän taakse kiertäen se toiselta puolen takaisin eteen. Toista ensin useampi kerta vasemmalta oikealle ja sitten oikealta vasemmalle. Pidä hartiat alhaalla ja keskivartalo tukevana. Yläselkää ja kylkiä lämmittävä liike.

3. Soutuliike



Pidä keppi edelleen vartalon etupuolella, leveä ote käsillä. Pidä selkä ryhdikkäänä ja hartiat alhaalla. Lähde pyörittämään keppiä vartalon etupuolella kauhovalla liikkeellä. Pyöritä ensin eteenpäin ja sitten taaksepäin. Ylävartaloa lämmittävä liike ja hyvä taukojumppaliike niskahartiaseudulle.

4. Hartiat ja ojentajat



Seiso tukevassa asennossa. Vie keppi vartalon taakse, pidä kädet noin hartioiden leveydellä. Lähde nostamaan käsiä taaksepäin nostaten ne rauhallisesti kolmeen laskien ylös ja palauttaen ykkösellä alas. Kuminauhamainen liike vie käsiä ylöspäin ja palautus on nopeampi. Toista 20x.

5. Lavan lähentäjät



Vie keppi vartalon etupuolelle. Anna kepin olla noin polvien korkeudella ja vedä kynärpäät taakse nostamalla keppi lantion korkeudelle ja laske takaisin alas. Voit olla koko ajan etukenossa tai nostaa vartalon suoraksi aina käsien laskun jälkeen, näin saat lämmittävän kyykkyliikkeen myös jalkalihaksille. Toista 30x.

6. Kyljet



Ota leveä ote kepistä tai tangosta ja nosta keppi pään yläpuolelle pitäen hartiat alhaalla. Pidä keskivartalo tuettuna, vatsalihakset tiukkana ja taivuta vartalosta rauhallisesti sivulle ja palauta takaisin alkuasentoon. Jos hartiat väsyvät, voit laskea kepin vartalon etupuolelta alas puolen vaihdon yhteydessä. Toista 30x.

7. Hyvää huomenta – selkäliike



Seiso noin lantion leveydessä haara-asennossa. Nosta keppi yläselän päälle ja taivuta ylävartaloa eteenpäin lantiosta lähtien. Pidä selkä suorana, vatsalihakset jännittyneinä ja polvet hiukan koukistettuna. Nosta takaisin alkiasentoon. Toista 25x.

8. Kyykky



Vie keppi yläselälle. Pidä hartiat alhaalla ja jalat hieman leveämmälle kuin lantio. Kyykkää alas pitäen selkä suorana ja nouse takaisin tukevaan seisoma-asentoon. Pidä pakarat tiukkana. Toista kyykkyjä 25x.