

VETREYTTÄVÄ KEPPIJUMPPA

TEKSTI JA KUVAT: JARI AUTERE

Ihan aina ei tarvitse painaa täysillä, kyykätä maksimipainoilla tai nostella painoja hammasta purren. Aina välillä on hyvää tehdä vähän kevyempää treeniä ja vetreyttää lihaksia. Hyvä esimerkki tällaisesta vetreyttävästä treenistä on keppijumppa – ja saa silläkin hien pintaan.

LIIKE 1: KEPIN PYÖRITYS



Ota jumppakepistä leveähkö ote ja vie keppi etupuolellesi. Lähde kiertämään yksi käsi kerrallaan keppi pään yli selän puolelle ja tuo toista kättä kiertämällä keppi takaisin etupuolelle. Tee vaikkapa kymmenen kiertoa, vaihda suuntaa ja tee toiset kymmenen kiertoa.

LIIKE 2: KYLJEN VENYTYS



Vie keppi pään yläpuolelle ja lähde taivuttamaan sivulle. Tunne venytys kyljessä. Toista toiselle puolelle.

LIIKE 3: KIERTOLIIKE



Vie keppi niskan taakse. Lähde kiertämään ylävartaloa pitäen lantio paikoillaan. Kierrä rauhallisesti puolelta toiselle.



LIIKE 4: SELÄN JA TAKAREISIEN VENYTYS

Laita keppi pystyyn eteesi ja ota kepistä kiinni hieman hartialinjan alapuolelta. Lähde taivuttamaan vartaloa eteenpäin selkä suorana. Tunne venytys takareisissä, selässä ja ehkä olkapäissäkin.



LIIKE 5: SOUTULIIKE

Kumarru eteenpäin selkä suorana. Ota kepistä noin hartioiden levyinen ote ja tuo keppi pallean korkeudelle vieden kyynärpäät kylkien vierestä. Laske keppi takaisin alas ja toista liike.



LIIKE 6: PYSTYSOUTU

Ota kepistä noin hartioiden levyinen ote ja tuo keppi vartalon etupuolelle. Vedä keppi ylös rinnan tasalle ja laske alas. Toista liike.



LIIKE 7: ASKELKYYKKY

Jos vielä ei ole tullut lämmin, otetaan viimeisessä liikkeessä hiukan sitä hikeä pintaan. Laita keppi pystyyn eteesi ja ota siitä kiinni hieman hartioiden tasoa alemmalla. Vie toinen jalka taakse ja astu eteen niin että takajalan polvi hipaisee lattiaa. Toista liikettä kymmenen kertaa ja vaihda jalkaa.

HYVÄ, YKSI KIERROS KEPPIJUMPPAA TAKANA! NYT LEPÄÄ HETKEN AIKAA JA TEE UUSI KIERROS!