

# Ryhtiä rankkaan keppijumpalla

Keppi on hyvä väline tasapainon ja kehonhallinnan harjoittamiseen. Keppi auttaa hahmottamaan ryhtiä. Keppinä voit käyttää vaikka harjanvartta. Pidä aina kevyt ote kepeistä. Tee liikkeet keskittyen. Ensin voit tehdä liikkeet hitaasti ja sitten vähän nopeammin.

## 1. Tasapainoharjoitus

Seiso jalat peräkkäin, polvet hieman koukussa. Ota kepin päistä kiinni. Tuo keppi edestä ylös ja sieltä lapojen päälle ja takaisin ylös, eteen ja alas. Toista 10 kertaa ja vaihda sitten toinen jalka eteen.

## 2. Tasapainoharjoitus yhdellä jalalla

Seiso yhdellä jalalla, ota leveä ote kepeistä ja kierrä keppiä hartioiden ympäri. Pidä niska pitkänä ja alaselän asento hallittuna. Vaihda tukijalkaa aina 10 toiston jälkeen. Tee yhteensä noin 40 kertaa.

## 3. Keppikyykistys

Seiso kapeassa haara-asennossa, tue keppi selkään (takaraivo-lapaluiden väli-ristilu). Aloita kyykky vartalon eteen kallistuksella. Koukista polvia niin, että polvikulmaksi tulee 90 astetta. Säilytä selän luonnolliset mutkat. Vaihda käsien asentoa. Tee 2 x 10-15 toistoa.

## 4. Keppikyykistys yhdellä jalalla

Seiso kapeassa haara-asennossa varpaat suoraan eteenpäin. Vie keppi selän taakse kuten edellisessä kyykyssä, oikea käsi kepin yläosaan, vasen alaosaan. Kyykisty ensin vasemmalla jalalla ja ojenna oikea jalka suorana taakse selän kanssa samaan linjaan. Tee 10 toistoa. Vaihda jalkaa ja käsien paikkaa.

## 5. Kyykystä työntöön

Ota leveä ote kepeistä. Kyykisty ja aseta keppi reisien päälle vaakatasoon. Ponnista sieltä ylös siten, että kädet suoristuvat viistosti oikealle ja vasen jalka viistosti vasemmalle. Palaudu takaisin kyykyyn. Tee sama vastakkaiseen suuntaan. Tee molemmille puolille vuorotellen, yhteensä 20 kertaa.

## 6. Kiertoliike seisten

Laita keppi hartioille. Pidä polvet hieman koukussa, lantio tiukasti paikallaan ja katse eteenpäin. a) Kierrä hartioita vuorotellen eteen. Tee ensin nopeasti pientä liikettä tehden, sitten liikettä hidastaen ja enemmän kiertäen. b) Samassa alkuasennossa, mutta tee liikettä ikään kuin meloisit.

## 7. Selkälihasliike

Asetu konttausasentoon siten, että olkavarret ja reidet ovat 90 asteen kulmassa kohti lattiaa. Etsi selän luonnollinen asento ja aseta keppi lannenotkon kohdalle. Vedä napaa kevyesti sisäänpäin ja nosta vuorotellen jalkoja rauhallisesti vaakatasoon. Pyri hallitsemaan lantion asento niin hyvin, että keppi ei keiku selkäsi päällä.

## 8. Vatsalihasliike

Makaa selällä, polvet koukussa ja kädet vartalon sivuilla. Pidä keppi polvitaiveissa. Nosta jalat ylös vatsan päälle. Vie jalat puolelta toiselle ja näpäytä kepillä kevyesti lattiaa. Toista 10 kertaa. Lisää toistoja sen mukaan kun jaksat.

## 9. Melontaliike

Asetu koukkuistuntaan ja ota keppi käteen (ikään kuin mela). Nojaa taaksepäin siten, että saat vatsalihaksesi jännittymään. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle ja tee melontaliikettä molemmille puolille.

## 10. Hyvää huomenta -liike

Seiso haara-asennossa, polvet ja varpaat eteenpäin, jalat polvista hieman koukussa. Pidä keppi myötötteellä hartioiden takana. Kumarra eteen, pidä selkä suorana koko liikkeen ajan, katse etuviistoon. Nouse siitä ylös alkuasentoon. Liikettä tapahtuu ainoastaan lonkkanivelissä. Tee 8-10 kertaa.

## 11. Reiden takaosan lihasten venytys seisten

Pidä keppi selän takana. Ojenna toinen jalka eteen, polvi pienessä koulussa, varpaat kohti kattoa. Anna tukijalan olla enemmän koukussa ja kallista vartaloa eteenpäin säilyttäen hyvä selän asento. Venytä reiden takaosaa hetken kevyesti pumpaten. Tee sama toisella jalalla.

