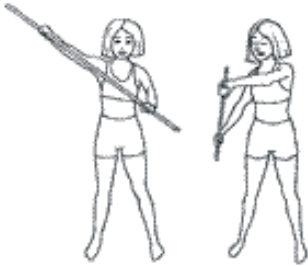


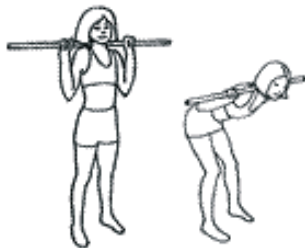
Keppijumppa 1

Laatija: Virpi Lumimäki, Aivoliitto ry



Seisten haara-asennossa. Pidä väline leveällä otteella suorilla käsillä vartalon edessä. Liikuta käsiä melontaliikkeen tavoin sivulta toiselle. Tee useita toistoja esim. musiikin tahdissa

PhysioTools Ltd



Seisten.

Vie keppi niskan taakse tai pidä se rinnan kohdalla, jolloin kädet ovat ristissä kepin päällä. Polvet hieman koukussa kumarru selkä suorana eteenpäin. Pidä katse eteenpäin. Palaa takaisin alkuasentoon.

Toista 5 x

PhysioTools Ltd



Seisten jalat haara-asennossa hieman koukussa.

Kumarru selkä suorana eteenpäin. Anna kepin roikkua rennosti alhaalla. Vedä kyynärpäät edellä käsiä taakse niin, keppi nousee rintaan. Laske takaisin alas.

Toista 2 x 5 sarjaa

PhysioTools Ltd

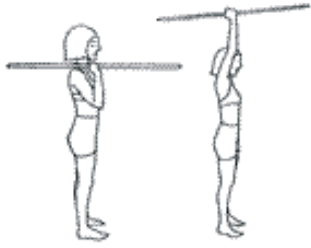


Seisten jalat peräkkäin.

Kumarru hieman eteenpäin tukemalla toisella kädellä etummaisien jalan reidestä. Nosta kättä kyynärpäätä edellä siten, että keppi nousee lähelle kainaloa. Laske takaisin alas.

Toista 10 x (oikea/vasen)

PhysioTools Ltd

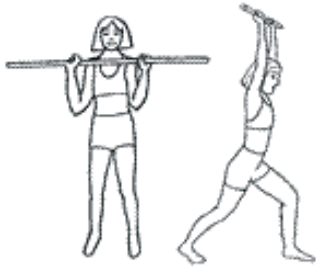


Istuen tai seisten.

Ota välineen keskeltä kiinni ja nosta se olkapään korkeudelle. Punnerra käsi suoraksi ylös ja laske alas.

Toista esim. 10 x (oikea/vasen)

PhysioTools Ltd

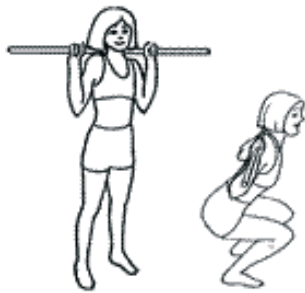


Seisten pienessä haara-asennossa.

Ota hartianlevyinen myötäote välineestä. Vie väline rinnan päälle kyynärpäät ylhäällä. Punnerra kädet vauhdikkaasti ylös suoriksi ja saksaa samanaikaisesti jaloilla.

Toista 10 x

PhysioTools Ltd



Seisten pienessä haara-asennossa.

Vie väline niskan taakse. Ota kapea ote välineestä. Kyykisty selkä suorana, polvet ja varpaat samansuuntaisina. Nouse ylös.

Toista _____ kg:lla _____ kertaa.

PhysioTools Ltd

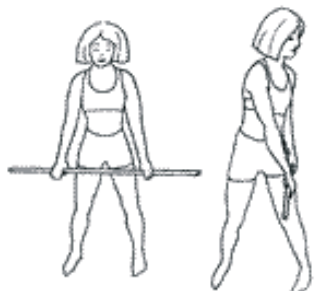


Seisten.

Vie keppi niskan taakse tai pidä rinnalla (käsissä ristiote kepeistä). Taivuta ylävartaloa sivulta toiselle pitäen lantiota paikallaan.

Toista vuorotellen molemmille puolille yht. 10 x

PhysioTools Ltd



Seisten haara-asennossa.

Pidä väline leveällä otteella suorilla käsillä. Kierrä ylävartaloa sivulta toiselle pitäen lantiota paikallaan.

Toista _____ kg:lla _____ kertaa.

PhysioTools Ltd