



7

Olganivelten ja yläselän venytys:

Nojaa eteen - alas keppiin varaten.

## KEPPIJUMPPA



Lisää liikkuvuutta yläselkään ja olganivelille.  
Sopii hyvin myös taukojumppaksi.

Lämmittele ensin esim. uintiliikkeillä, hartioita pyörittelemällä ja käsiä ravistelemalla.  
Tee liikkeit sillä liikelaajuudella, mikä tuntuu miellyttävältä – kipua välttäen.  
Ota kepeistä tukeva ote – välttä kovaa puristusta.

Muista HYVÄ RYHTI.

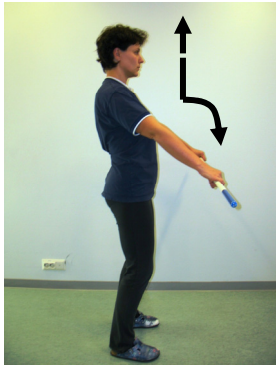
Toistomäärä 2 – 3 sarjaa, á 10 – 20 kertaa.

**YTHS / Helsinki-Espoo fysioterapia**

**OPISKELIJAN TERVEYDEN ASIAANTUNTIJA**

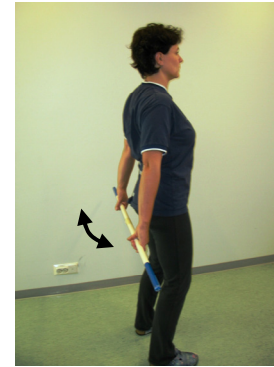
**www.yths.fi**

2/2007



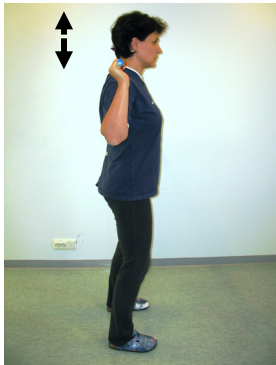
1

Koukista kädet  
ja vie keppi ylös.



4

Nosta keppi taakse irti  
vartalosta – vedä lavat  
yhtein ja pidä hartiat  
alhaalla.



2

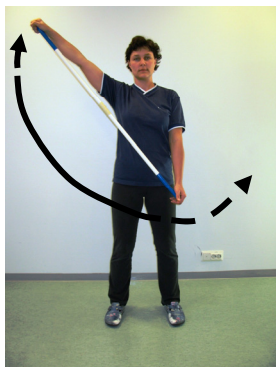
Leveä ote kepistä niskan takana:  
Työnnä keppi ylös ja vedä alas



5

Leveä ote:

Liikuta keppiä isolla liike-  
radalla melontaliikkeen  
tavoin sivulta toiselle.  
- ”Melo” eteenpäin ja  
taaksepäin.



3

Leveä ote:

Tee kepillä laajaa heiluri-  
liikettä puolelta toiselle.



6

Kierrä ylävartaloa  
vuorotellen oikealle ja  
vasemmalle. Tee  
ääriasennoissa pieniä  
joustoja.