

KEPPIJUMPPA

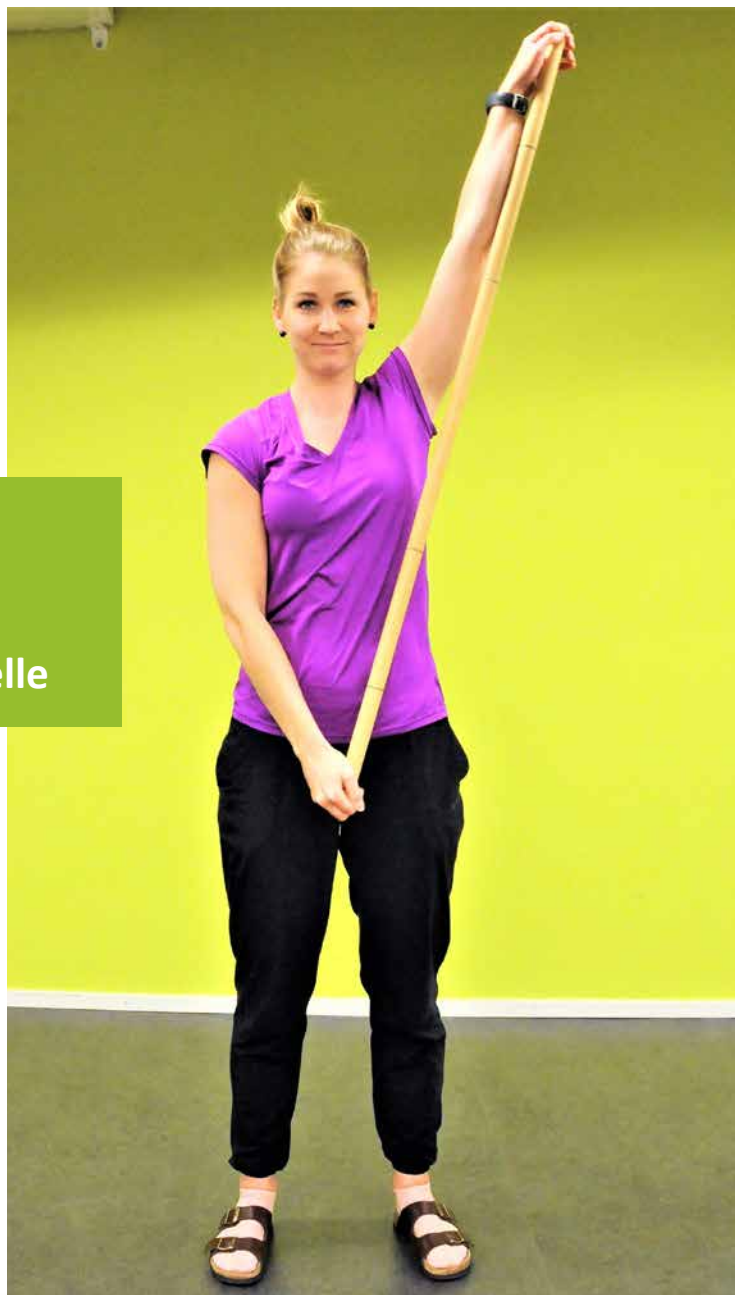


Lisää liikkuvuutta yläselkään ja olkanivelille. Sopii myös hyvin taukojumpaksi. Tee liikkeet rauhallisesti aloittaen ja sillä liikelaajuudella, mikä tuntuu miellyttävältä – kipua välttäen.

Ota kepeistä tukeva ote – vältä kovaa puristusta. Muista HYVÄ RYHTI. Toistomäärä esim. 2-3 sarjaa, a' 10-20 kertaa

Liike 1.

Leveä ote:
Tee kepillä
heiluriliikettä
puolelta toiselle



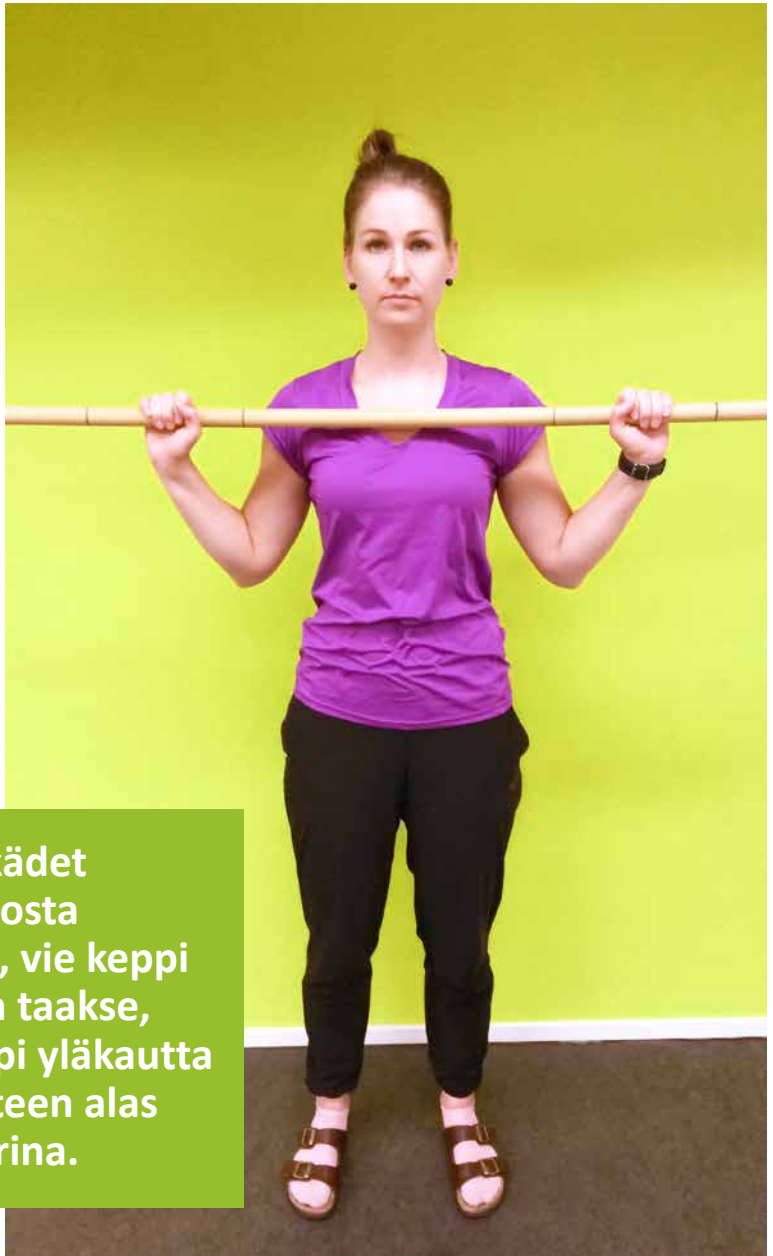


Liike 2.

Leveä ote:
"Melo"
kepillä laajasti
puolelta toiselle
sivusuunnassa
ja eteen –
taaksepäin.

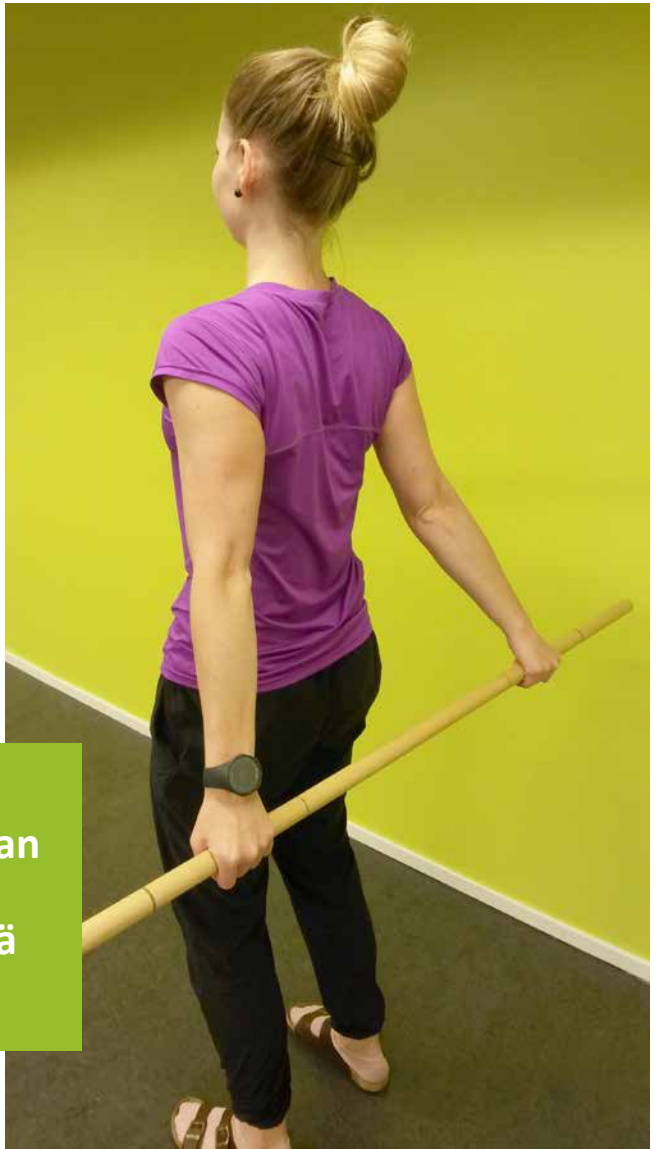
Liike 3.

Koukista kädet rinnalle, nosta keppi ylös, vie keppi hartioiden taakse, nosta keppi yläkautta takaisin eteen alas kädet suorina.



Liike 4.

Vedä lapojen
alaosia toisiaan
kohti ja
työnnä keppiä
takaviistoon.



Liike 5.

Kierrä ylävartaloa
vuorotellen oikealle
ja vasemmalle. Älä
yliojena yläselkää.





Liike 6.

Kierrä ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle. Toinen jalka on edessä hieman koukussa. Hyvä ryhti, pidä lantio ja jalat paikallaan.



Liike 7.

Olkanivelen ja
yläselän venytys:
Nojaa eteen – alas
keppiin varaten.
Hengitä syvään sisään
– ulos.



Y · T · H · S
YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

YTHS
Helsinki-Espoo
fysioterapia 2018