

# Kevyt keppijumppa lisäämään vetreyttä kehoon

Muista kaikissa liikkeissä lantionlevyinen jalkojen asento, polvet pehmeinä, hyvä ryhti ja keskivartalon tuki.

Tee liikkeitä 1-4 kierrosta.



Vartalon kierto

x 10 puolelleen

Kierrossa polvi ja varvas samaan suuntaan

Keppi lepää hartioilla tai rinnalla

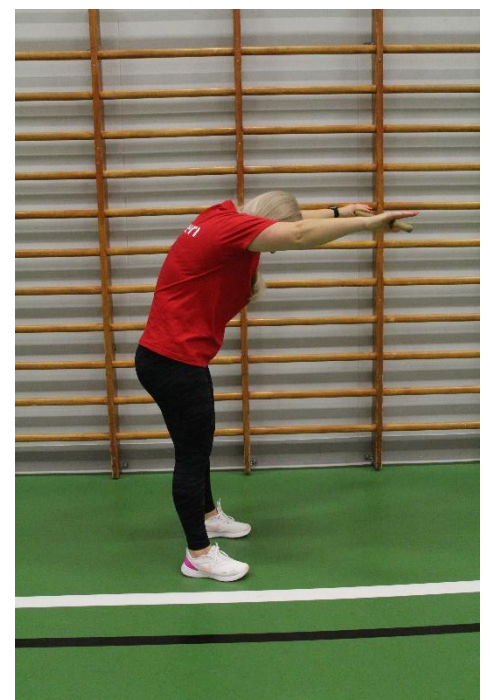
Rinnan avaus ja selän pyöristys

x 10

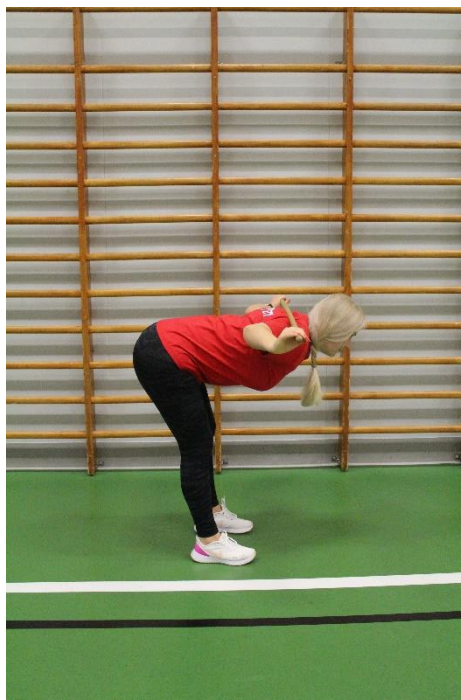
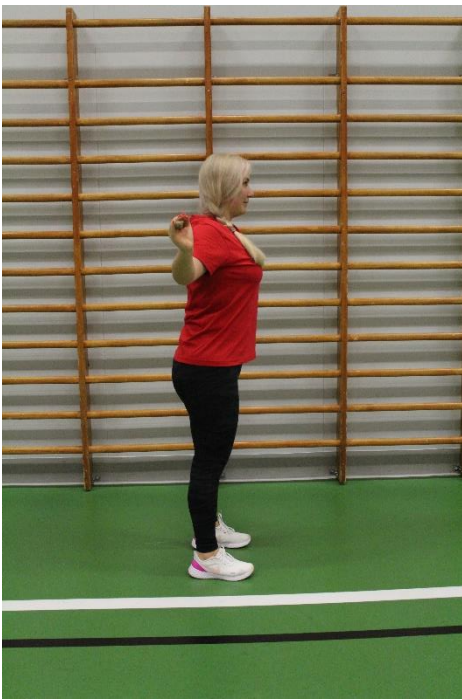
Kyynärpäät kepin kanssa samassa tasossa

Rinnan aukaisussa lapaluut yhteen

Selän pyöristyksessä leuka rintaan







Hyvää huomenta

x 10

Jalat suorina, mutta polvet pehmeinä

Selkä suorana

Keppi voi olla myös rinnalla

Eteen- ja taaksetaivutus

x 5

Pyöristä selkä eteentaivutuksessa

Ojenna keppi mahdollisimman pitkälle taakse



Kyykky

x 10

Polvet ja varpaat samaan suuntaan

Selkä suorana ja katse eteenpäin

Paino tasaisesti jalkapohjilla

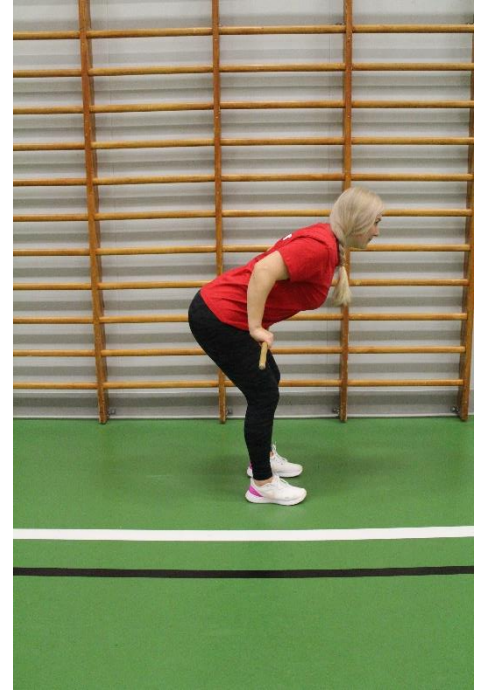


## Kulmasoutu

x 10

Selkä suorana

Vedä lapaluut yhteen,  
kun tuot kepin mahaa  
kohti



## Vaaka

x 5 puolelleen

Nosta vastakkainen käsi ja jalka  
ilmaan

Ota tukea kepistä toisella kädellä

## Takaketjun venytys

x 2

Sukella pää käsien väliin

Voit ottaa myös kepistä alemmaa kiinni

