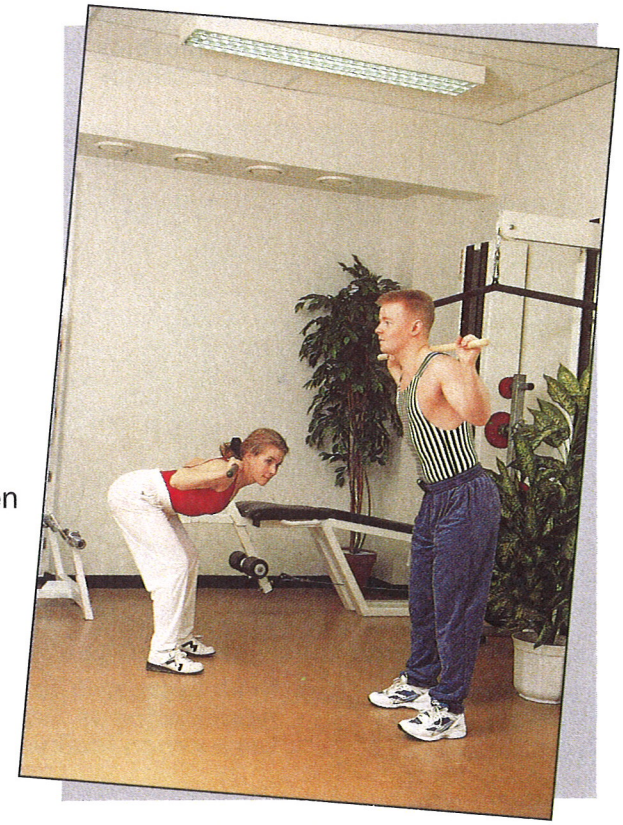
KEPPIJUMPALLA KUNTOON!

KOKEILE JA TUNNE TEHO!

WEIGHTLIFTING FOR ALL

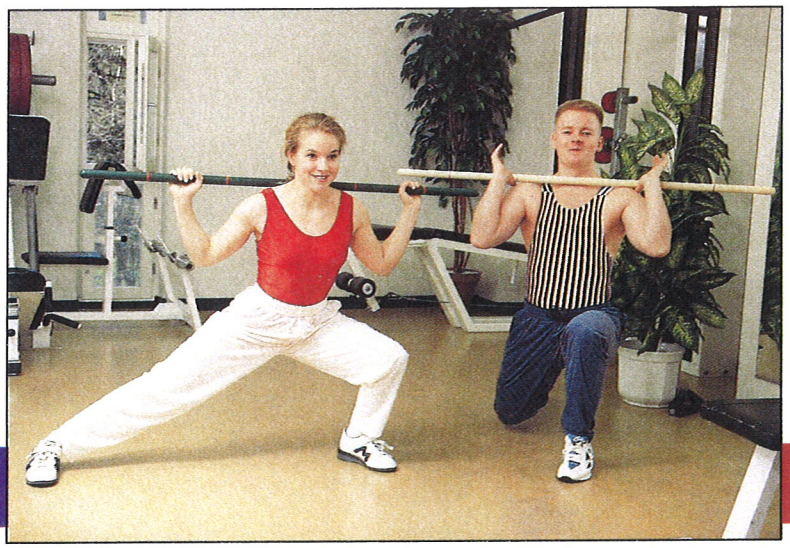
– Keppijumppa on koko kehon voimisteluohjelma.
– Keppijumppa perustuu painonnostoliikkeisiin.
– Se sopii kaikille niille, jotka haluavat hyvän lihaskunnon, ryhdin, lihastasapainon ja kehon liikkuvuuden.
– Keppijumppa on erinomainen lihastasapainon ylläpitoon.
– Vammautumisriski pienenee, kun kehon lihastasapaino ja liikkuvuus ovat kunnossa.
– Useissa urheilulajeissa käytetäänkin jo keppijumppaa!
– Opit myös oikean nostotekniikan!



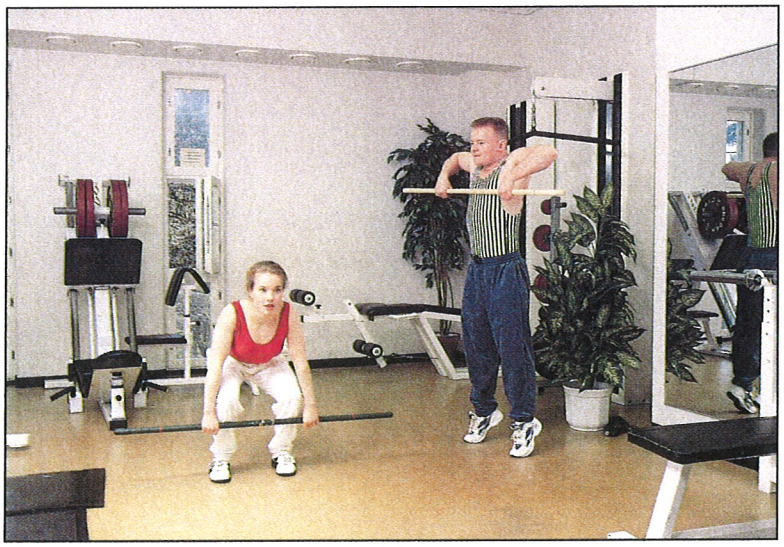
ERINOMAINEN TYÖPAIKKALIIKUNTAMUOTO!

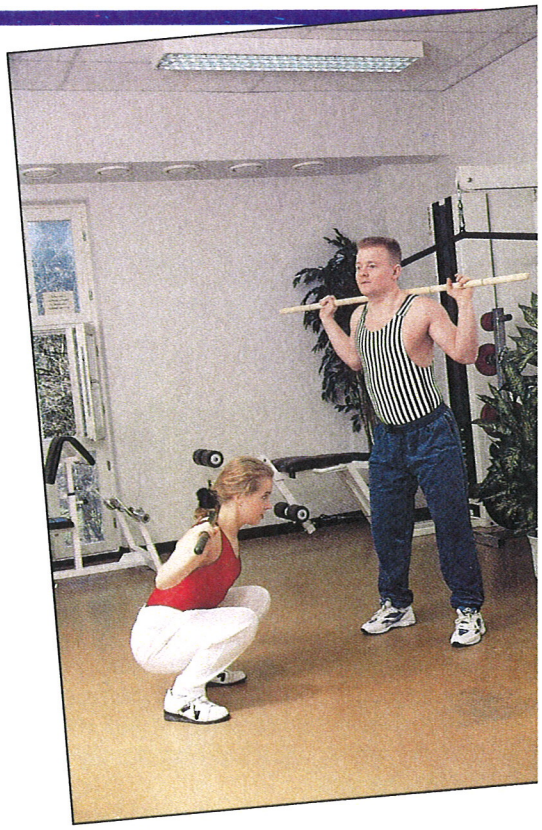
Keppijumppa on hyvä harjoittelumuoto staattisen työn tekijöille, joilla niska- ja hartiaseutu rasittuvat yksipuolisista työasennoista (istuma- ja päätetyöntekijät).

Keppijumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille! Jokaiselle ryhmälle tai henkilölle voidaan valita sopivat liikkeet, tempo ja toistokertojen määrä.



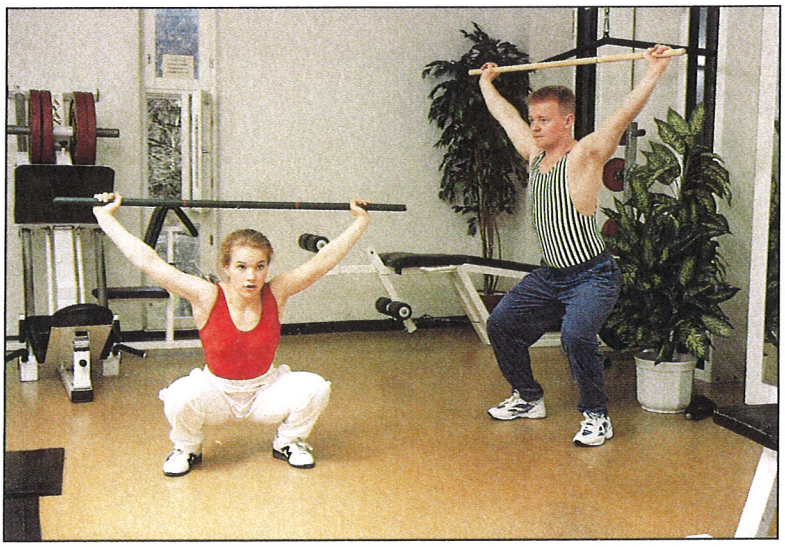
WEIGHTLIFTING FOR ALL





HARTIAVETO

lapojen liikkuvuus, hartialihasten lihastasapaino
päävaikutuskohde: epäkäslihas (trapezius), vaikutus myös koko vartaloon

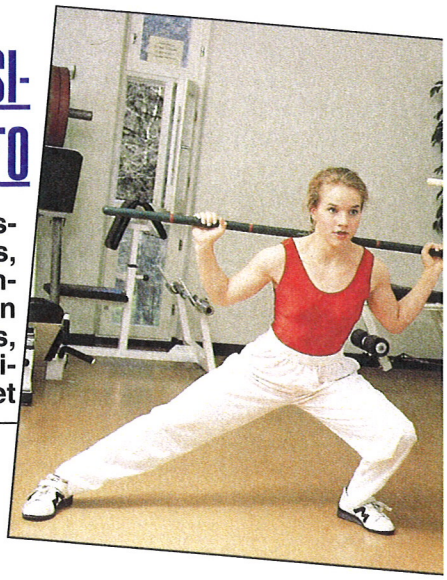


TEMPAUSVALA

hyvä tasapaino ja koordinaatioharjoitus, vaikutus: koko kehon lihakset

SAKSI-JOUSTO

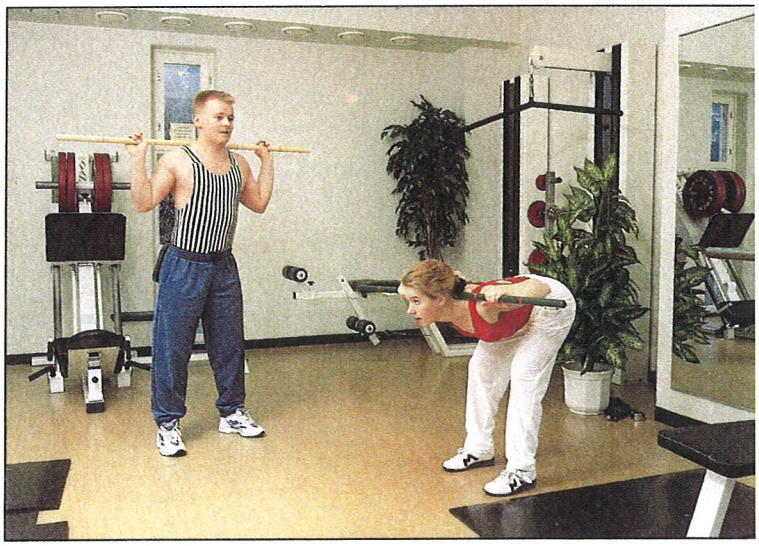
lonkankoukistajien venytys, polven- ja lonkanojentajien vahvistus, myös vatsalihakset



HYVÄÄ HUOMENTA -liike

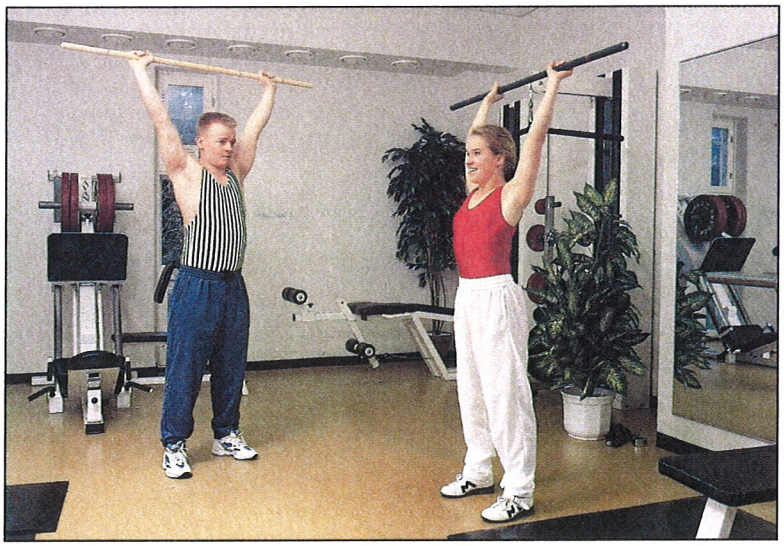
selän liikkuvuusharjoitus, vahvistaa selkälihaksia, polvenkoukistajia ja -ojentajia sekä lonkanojentajia

LIIKUNTAFYSIOLOGISET VAIKUTUKSET:
- –kehon liikkuvuus paranee
- –notkistut
- –peruskestävyys lisääntyy
- –lihaskestävyys lisääntyy
- –lihasvoima lisääntyy
- –koordinaatio ja tasapaino kehittyvät
- –estää osteoporoosia



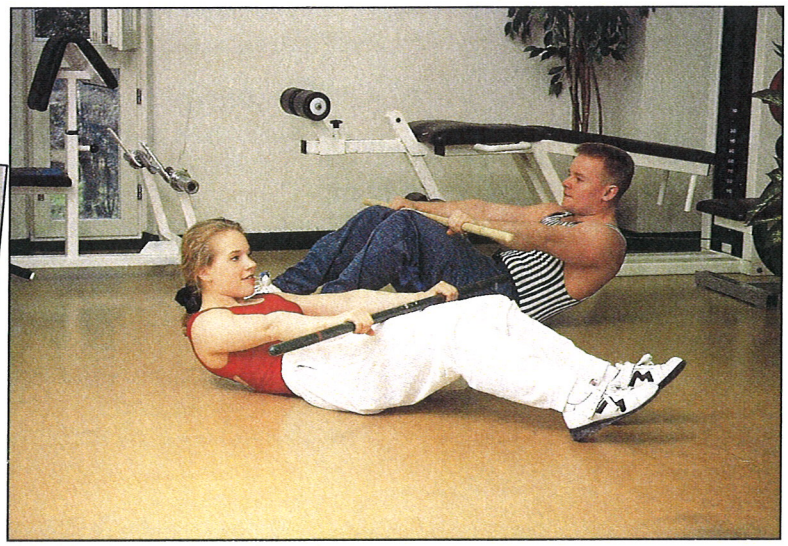
TAKA-KYYKKY

polvenojentajat, polvenkoukistajat, vatsalihakset, selkälihakset sekä akillesjänteen venytysharjoitus



PUNNERRUS

lapojen liikkuvuus, lavanlähentäjät, kyynärvarren ojentajat



SUORAT VATSALIHAKSET

VINOT VATSA-LIHAKSET

Kaikki perusliikkeet ovat kokonaisvaltaisia kehon liikkeitä. Oikein suoritettuina ne kehittävät hyvää ryhtiä, ovat erinomaisia tasapainoharjoituksia. Myös koordinaatio kehittyy. Opit kuuntelemaan kehoasi ja hallitsemaan kehon tarkoituksenmukaisen käytön eri tilanteissa. Kehon kokonaisvaltainen hallitseminen on tärkeää kaikissa liikuntalajeissa ja myös tavallisessa elämässä.

Liikkeet vahvistavat tasapainoisesti koko kehon lihaksia. Hienoa on se, että liikkeet huolehtivat samalla liikkuvuudesta (lihasten ja jänteiden venyvyys, nivelten liikkuvuus). Eri osa-alueiden (kehon koordinaattien!) kehitys kulkee käsi kädessä. Näin muodostuu yksilöllinen lihastasapaino, jolloin kehon toiminta on optimaalisin. Samalla vammautumisriski pienenee.

Lihakset oppivat myös jännityksen ja rentouden välisen eron, joka on tärkeää, jotta et kärsisi staattisen jännityksen aiheuttamista vaivoista.

Kaiken edellytyksenä on se, että suoritat liikkeet oikein. Perusliikkeet liikkuvat kehon tasapainoalueella (varpaiden ja kantapään välinen alue). Näin opit oikean nostotekniikan etkä rasita selkääsi.

Liikkeitä voidaan soveltaa ja valita yksilöllinen ohjelma.