

Treeni 1

Keppijumppa / Maatalousyrittäjät Kotitreeni



1. Keppikierto

- Seiso tukevassa haara-asennossa ja ota kepin keskeltä myötäotteella kiinni
- Nosta suorittava käsi suoraksi hartiatasoon
- Käännä keppiä ranteella mahdollisimman laajalla liikkeellä puolelta toiselle
- Toispuoleisella otteella saat liikkeeseen lisää vastusta
- Pidä suorittava käsi kyynärpästä lukossa koko liikkeen ajan
- Toista sama liike toisella kädellä



TRAINERO

| Sarja | Toistot | Painot | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

2. Pystypunnerrus edestä ja takaa kepillä

- Seiso tukevassa haara-asennossa ja ota kepeistä hieman hartioita leveämpi myötote
- Nosta keppi ylös leuan tasolle
- Punnerra keppi ylös lähes suorille käsille ja laske keppi pään taakse korvien tasolle
- Punnerra keppi takaisin pään yläpuolelle ja laske se kasvojen eteen leuan tasolle
- Jatkuva tasainen liike pään edestä ja takaa



TRAINERO

| Sarja | Toistot | Painot | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

3. Kyykky kepillä

- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa selkä suorana
- Keppi hartioilla pään takana
- Polvet ja jalkaterät osoittavat samaan suuntaan
- Työnnä lantiota taaksepäin ja laskeudu kyykkyyn
- Laskeudu alaspäin kunnes jalat ovat polvista 90 asteen kulmassa



TRAINERO

| Sarja | Toistot | Painot | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

4. Maastanosto suorin jaloin kepillä

- Seiso tukevassa haara-asennossa selkä suorana
- Ota kepeistä hartioiden levyinen myötöte
- Painopiste kantapäillä
- Nojaa ylävartalolla eteen mahdollisimman alas kunnes tunnet venytyksen takareisissä
- Jalat ovat polvista pienessä koukussa koko liikkeen ajan

- Lähde työntämään lantiota taaksepäin

- Polvikulma ei muutu liikkeen aikana



| Sarja | Toistot | Painot | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec | | | |

5. Vartalon kierto kepillä

- Seiso tukevassa haara-asennossa
- Keppi hartioilla pään takana
- Polvet hieman auki koko liikkeen ajan

- Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle mahdollisimman laajalla liikkeellä
- Lantio ei liiku liikkeen mukana, eli liike tapahtuu vain ylävartalossa
- Pidä keskivartalo tiukkana



| Sarja | Toistot | Painot | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

6. Sivutaivutus kepillä

- Seiso leveässä haara-asennossa selkä suorana
- Keppi pään takana hartioilla
- Taivuta ylävartaloa suoraan sivulta sivulle mahdollisimman laajalla liikkeellä

- Lantio ei saa liikkua liikkeen mukana
- Pidä vyötärön lihakset tiukkoina



| Sarja | Toistot | Painot | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

7. Kissanselkä kepillä

- Seiso kapeassa haara-asennossa ja laita keppi polvitaiteita vasten poikittain
- Pidä jalat koko liikkeen ajan polvista hieman koukussa
- Ota kepeistä hartioiden levyinen myötäote

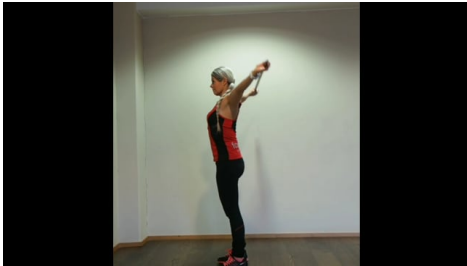
- Pyöristä yläselkä kohti kattoa keppiä vasten
- Pidä kädet suorina koko liikkeen ajan!
- Keskity tuntemaan venytys yläselässä



| Sarja | Aika | Vastus | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

8. Päänylivienti

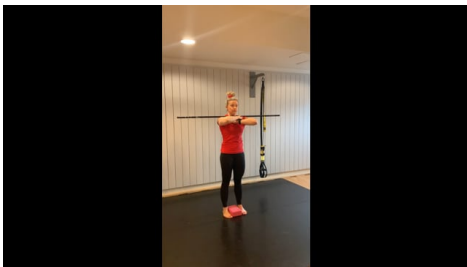
- Asetu seisomaan lantion levyiseen haara-asentoon
- Ota leveä ote kepeistä
- Ulohengityksellä nosta keppi rauhalisesti ylös pään päälle
- Sisäänhengityksellä vie keppi mahdollisimman kaukaa pään takaa taakse alas
- Palauta samaa reittiä takaisin eteen
- Pido koko liikkeen ajan kaikki sormet kepin ympärillä ja kyynärpäät suorina
- Tarkkana, ettei vatsan tuki katoa tai pää työnny eteen päin



| Sarja | Aika | Vastus | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

9. Rotaatio

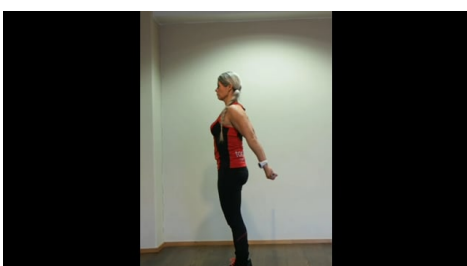
- Fustraliike (Avaava liike):
- Asetu lantion leveyteen (jalat kiinni palikkaan).
- Nosta keppi lähelle kaulaa ja kyynärpäät olkapää korkeudelle.
- Pidä keppi vaakasuorassa liikkeen ajan.
- Lähde kiertämään ylävartaloa sivulle pitäen lantio ja jalat paikallaan.
- Rintakehä, kyynärpäät ja katse kiertää sivulle.
- Liikkeen tarkoitus on saada venytystä ja avausta selkärankaan ja rintarankaan.
- Venytys tuntuu alaselässä tai/ja lapaluiden välissä.



| Sarja | Aika | Vastus | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

10. Taaksetyöntö

- Ota lantion levyinen haara-asento
- Vie keppi kehoon taakse pakaroiden yläpuolelle
- Ota kepeistä molemmilla käsillä noin hartioiden levyisellä myötäteotteella kiinni siten, että rystyset näkyvät vartalon vierellä
- Pidä olkapäät alhaalla ja rentoina koko venytyksen ajan
- Tönnä olkapäitä hieman taakse ja lähde nostamaan keppiä alaviistoon taaksepäin, kunnes tunnet olkapäissä venytyksen
- Pidä keskivartalon tuki ja pää paikoillaan koko liikkeen ajan



| Sarja | Aika | Vastus | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

11. Eteentaivutus

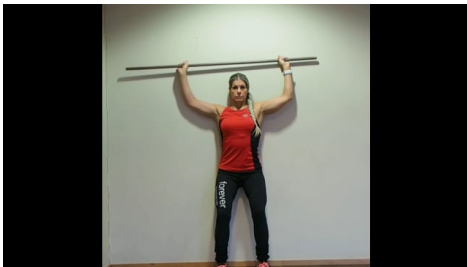
- Ota lantionlevyinen haara-asento
- Ota leveä ote kepeistä tai kuminauhasta ja nosta keppi/kuminauha suorille käsille ylös pään yläpuolelle
- Sisäänhengityksellä taivuta ylävartalo selkä pitkänä suoraan eteen päin (huom! vain siihen saakka, että selkä pysyy pitkänä)
- Uloshengityksellä tuo keppi alas kohti lattiaa (tarkkana, ettet lähde pyöristämään yläselkää)
- Sisäänhengityksellä palauta keppi takaisin pään yläpuolelle vetäen samalla lapoja vahvasti kohti takataskuja
- Uloshengityksellä ojenna lantio lantio suoraksi
- Pidä koko liikkeen ajan polvet hieman pehmeinä, mutta älä päästä polvia koukistumaan



| Sarja | Aika | Vastus | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |

12. Pystypunnerrus

- Käy seisomaan selkä seinää vasten kantapäät noin jalkaterän verran irti seinästä
- Tuo keppi pään yläpuolelle siten, että kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa
- Uloshengityksellä lähde työntämään keppiä rauhallisesti seinää pitkin ylöspäin
- Sisäänhengityksellä palauta keppi takaisin kiinni päälakeen
- Pyri pitämään pää ja selkä koko ajan kiinni seinässä (alaselässä saa olla luonnollinen notko)
- Pidä myös ranteet ja kyynärpäät kiinni seinässä



| Sarja | Aika | Vastus | Lepo | Ohjeet |
|-------|---------|--------|------|--------|
| 1 | 90 sec. | | | |