

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Täällä on äänessä Helvi Janhunen. Tällä kertaa haastan teidät mukaan keppijumppaan. Jumppakepiksi sopii esimerkiksi harjan tai mopin varsi, kävelykeppi tai -sauva tai vaikkapa sateenvarjo.

Jos harjoittelet kolme kertaa viikossa, keppijumppa parantaa kehonhallintaa, tasapainoa, ryhtiä, selkärangan ja nivelten liikkuvuutta sekä lihasvoimaa.

Liikkeet voit tehdä seisten tai istuen. Jos tasapainosi on heikko (käytät siis liikkussa rollaattoria tai pikkukeppiä), tee kaikki liikkeet istuen tukevalla tuolilla, jossa ei ole kädensijat esteenä. Jos jokin liike aiheuttaa sinulle kipua, tee se pienemmällä liikeradalla tai jätä kokonaan väliin. Turvallisuus on ensiarvoisen tärkeää, huolehdihan siitä!

1) Harjoitus 1. Alkulämmittely

Seiso pienessä haara-asennossa - ojenna hieman selkääsi. Ota kepeistä ote hartialeveydeltä - työnnä keppi oikealle yläviistoon - palauta rinnan eteen - ja siitä työnnä keppi vasemmalle yläviistoon. Jatka näin liikettä vuoroin oikealle ja sieltä rinnan kautta vasemmalle - ja taas rinnan kautta oikealle - ja rinnan kautta vasemmalle ja vielä rinnan kautta oikealle ja sieltä rinnan kautta vasemmalle. Jatka vielä muutama kerta. Ja seistessä voit joustaa polvista eli kun keppi palautuu rinnalle, polvet koukistuu ja kepin työntyessä ylös, paino siirtyy saman puoleisen jalan päälle ojentuen. Jatketaan vielä liikettä rinnalta vasemmalle ja rinnalta oikealle ja vielä muutama kerta - jatka. Ja muista seisten polvien joustolla paino siirtyy. Ja vielä muutama kerta. Hyvä - viimeinen kerta. Ja laske sieltä keppi alas.

2) Harjoitus 2. Ylävartalon kierto

Aseta keppi niskan taakse hartioille tai jos se ei onnistu, pidä keppi vartalon etupuolella rintakehällä. Kierrä vartaloa rauhallisesti oikealle ja sitten vasemmalle - kierrä oikealle, kierrä vasemmalle ja jatka kiertoja puolelta toiselle. Huomioi, että seistessä jalat pysyvät tiukasti paikoillaan ja istuessa paino pysyy tasan molemmilla pakaroilla. Jatka vielä muutama kierto oikealle ja sieltä vasemmalle, kierto oikealla ja vielä vasemmalle ja viimeinen kerta oikealla ja vielä kerta vasemmalle. Ja pysäytä liike.

Laita keppi uudelleen joko niskan taakse tai rintakehälle: nyt tehdään sama liike mahdollisimman pienenä ja nopeana. Aloita edestakainen pieni liike oikealle ja sieltä vasemmalle. Ja jatka nopea liike edestakaisin. Jatka, jatka pientä, pientä liikettä edestakaisin, vielä oikealta vasemmalle nopea tahti. Jatka vielä.

Tämä liike pistää töihin selkärankaa tukevat lihakset. Vielä muutama liike. Hyvä ja pysäytä liike - rentouta kädet.

3) Harjoitus 3. Soutuliike vahvistaa yläselkää ja lisää rintarangan liikkuvuutta

Seiso pienessä haara-asennossa - ojenna hieman selkääsi. Ota kepeistä ote hartialeveydeltä ja työnnä keppi suoraan eteenpäin ja anna samalla yläselän pyöristyä - kädet työntyvät mahdollisimman kauas vartalosta. Ja vedä keppi takaisin rinnalle - kyynärpäät koukistuvat takaviistoon - ja paina lapaluuta yhteen. Jatka soutua eteen - taakse - eteen - taakse - eteen - taakse jatka liikettä ja pidä olkapäät alhaalla, pää keskiasennossa. Vielä muutama kerta eteen - taakse - eteen - taakse - eteen - taakse- eteen - taakse- eteen - taakse. Pysäytä liike - rentouta kädet.

Tehostetaan vielä hengitystä samalla liikkeellä. Eli lähtee: työnnä keppi eteen ja puhalla rennosti ulos - palauta sisäänhengityksellä keppi rintakehälle. Ja lähtee: ulos - sisään - uloshengityksellä eteen- ja sisäänhengityksellä takaisin. Jatka omaan tahtiin 5 kertaa. Ja pysäytä liike.

4) Harjoitus 4. Tasapainon ja alaraajojen vahvistaminen

Seiso pienessä haara-asennossa ja ojenna keppi vaakatasoon vartalon eteen alavartalon korkeudelle. Pidä keppi paikoillaan, ja aloita kävely (ja nosta jalvoja myös istuessasi vuorotahtiin) hitaalla tempolla - nosta jalvoja vuorotahtiin. Jatka vielä kävelyä. Hyvä, pysäytä hetkeksi! Tehdään liike hieman haastavampana sekä seisten että istuen. Seisten tee seuraavasti: nosta jalka kohti keppiä - laske jalka alas - kyykisty molemmin jaloin - ojennu ylös ja sama toisella puolella. Istuen tee seuraavasti: nosta jalka kohti keppiä - ojenna polvi - koukista polvi - laske jalka alas ja tee samoin toisella jalalla. Ja nyt lähdetään liikkeelle: nosta polvi - laske alas - kyykisty - ojennu toinen polvi - laske alas - kyykisty - ojennu. Ja jatka omaan tahtiin 8 kertaa. Ja pysäytä liike.

5) Harjoitus 5. Lopuksi haasta kätesi ja aivosi - ilman jumppakeppiä

Nosta molemmat kädet eteen vaakatasoon - vie kädet sivulle - ja laske alas rennoksi. Jatka eteen (kädet) - sivulle - alas - eteen - sivulle - alas - eteen - sivulle - alas - eteen - sivulle - ja alas. Pysäytä liike. Nosta nyt oikea käsi eteen - vasen käsi eteen ja samalla oikea sivulle - sitten vasen käsi sivulle ja samalla oikea alas... ja jatkuu oikea eteen ja samalla vasen alas - vasen käsi eteen ja samalla oikea sivulle -sitten vasen käsi sivulle ja samalla oikea alas. Jatka omaan tahtiin - toinen käsi liikkuu aina yhden vaiheen edellä! Jatkapa liikettä. Pysäytä liike. Harjoittele myös niin, että vasen käsi johtaa liikettä!

Ja pidäthän itsestäsi huolta - harjoitteleamalla kolmesti viikossa.