KEPPIJUMPPA

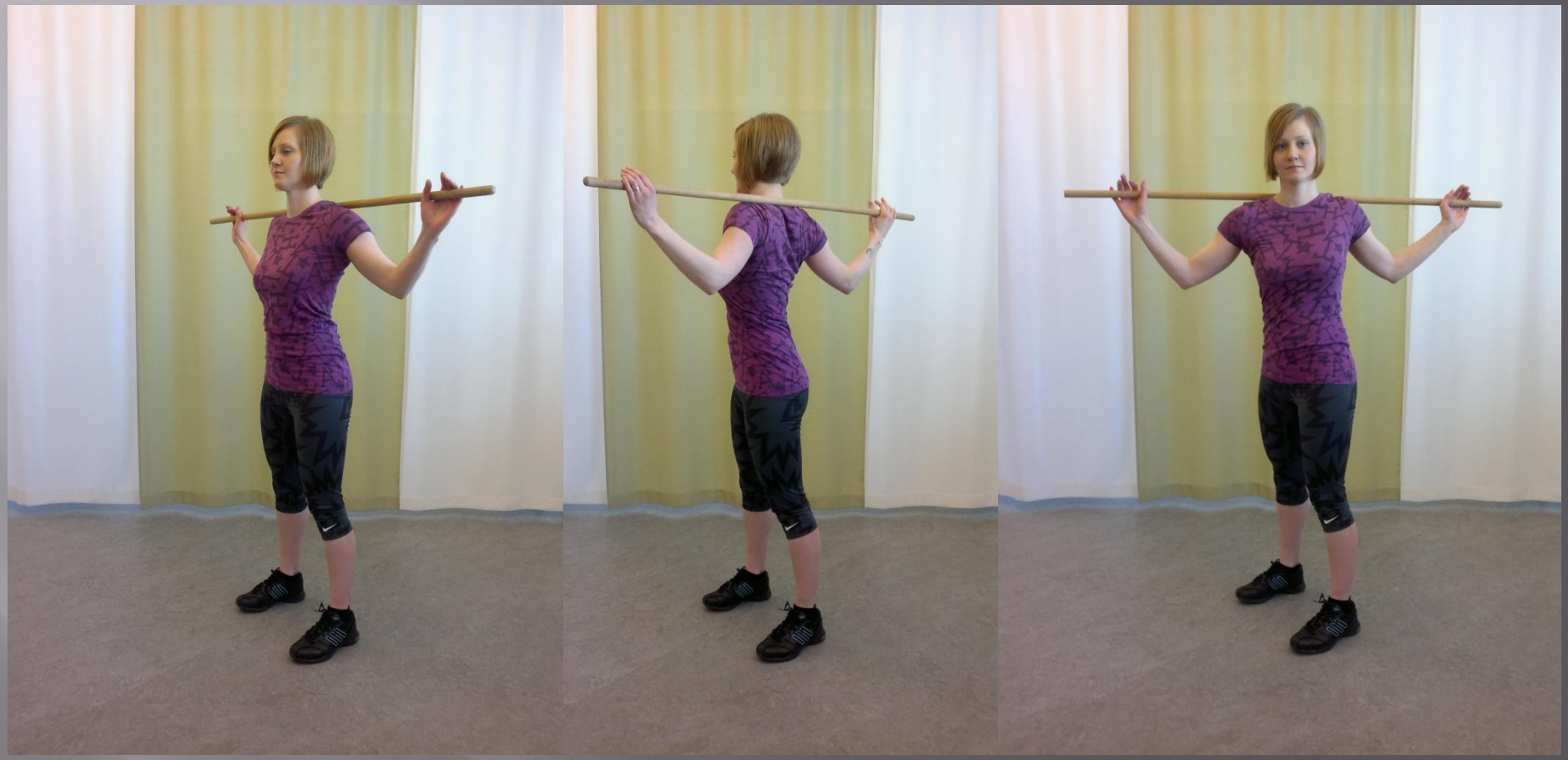
15min jumppa

Muista tehdä oman kunnon mukaan

Tarvittaessa lisää toistoja

1. Kepin pyöritys ympäri 10x/suunta

2. Vartalon kierto sivulta sivulle x10puoli



3. Lantion koukistus x10

4. Lonkan avaus ja sulku x10/jalka

5. Varpaille nousu ja pystypunnerrus eteen ja niskan taakse x1min

6. Vipunosto eteen ja jalan loitonnus vuorotellen x1min

7. Jalkakyykky ja hauiskääntö x1min

8. Sivutaivutus x1min

9. Sivukyykky ja eteen työntö x1min

10. Kulmasoutu x1min

11. Polven nosto ja kierto nousevan jalan puolelle x1min

12. Punnerrus selän takana x1min

13. Askelkyykky taakse vuorotellen x1min

14. Takareisi x30s/jalka

15. Etureisi x30s/jalka

16. Olkapää x30s/käsi