

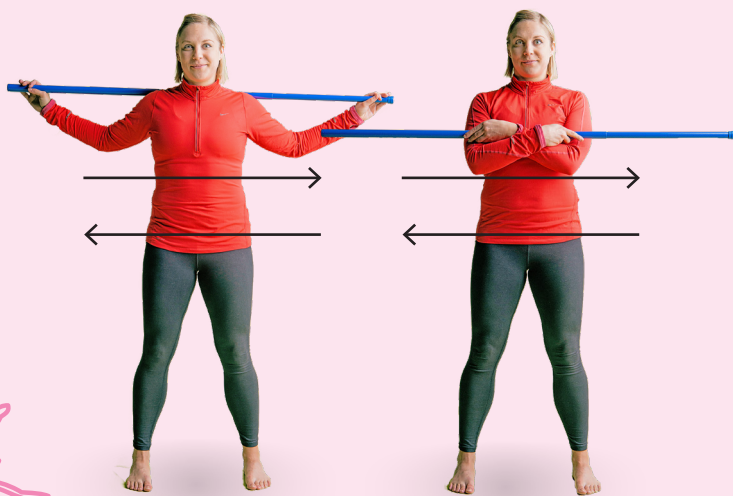
Huolehdi keuhkojen kunnosta keppijumpalla

Keppijumppa on mukavaa liikuntaa ja se parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä. Kun rintakehä on joustava, keuhkoilla on tilaa laajentua sisäänhengitysvaiheessa. Hengästyttävä voimistelu tehostaa hengityssairaan keuhkotuuletusta ja liman poistumista hengitysteistä. Keppijumppaohjeet on julkaistu Terveystieteiden lehdessä 1/2017.

teksti **Veera Farin ja Jenni Juntunen** kuvat **Vesa Tyni/Otavamedia OMA**

Näin pääset alkuun

- » Keppijumppakepiksi sopii esimerkiksi harjan tai mopin varsi.
- » Ota kepeistä kevyt ote, älä purista.
- » Pidä hartiat rentoina.
- » Hengitä rauhallisesti.
- » Älä pidätä hengitystä.
- » Tee liike 10–15 kertaa. Molemmille puolille tehtäviä liikkeitä tulee kymmenen per puoli.



1. Ylävartalon kierto

Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä haara-asennossa ja aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Pidä polvet hieman koukussa ja katse eteenpäin. Kierrä ylävartaloa ja lantiota vuorotellen puolelta toiselle. Anna katseen seurata mukana. Jos alkaa huimata, pidä katse eteenpäin. Kiertoliike parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä. Kiertojen harjoittelu kannattaa, sillä ikääntyessä ylävartalon ja pään kiertäminen vaikeutuu, mikä voi aiheuttaa kaatumisia yllättävissä tilanteissa liikenteessä.

Hartioiden sijaan voit asettaa kepin rinnan edustalle. Tämä ote sopii myös niska- ja hartiasseudun ongelmista kärsiville.

2. Kyykky

Ota hartioita leveämpi haara-asento ja avaa polvet ja jalkaterät hieman etuviistoon. Aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Vie takapuolta taakse ja kyykkää selkä suorana kuin istuisit matalalle tuolille. Nouse takaisin ylös. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Tarkista, että polvet eivät käänny toisiaan vasten – silloin liike ei rasita polviniveliä. Voit helpottaa liikettä istuutamalla tuolille ja nousemalla ylös. Jos taas kaipaat lisähaastetta, nouse varpaille ja nosta keppi suorille käsille aina ylös noustessasi. Pidä pää selkärangan jatkeena ja katse alaviistoon. Vie painoa aavistuksen kantapäille, niin pakarasi pääsevät töihin. Kyykky voimistaa etureisien ja pakaroiden lihaksia, jotka ovat avainasemassa ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyssä.





3. Melonta

Ota leveä ote kepistä ja hartioiden levyinen haara asento. Laita keppi hartioille tai rinnan edustalle. Pidä polvet hieman koukussa, hartiat rentoina, lantio paikallaan suoraan eteenpäin ja katse ylhäällä. Tee ylävartalolla isoa melontaliikettä puolelta toiselle, ikään kuin piirtäisit kahdeksikkoo ilmaan. Melontaliike kehittää ylävartalon ja olkanivelten liikkuvuutta.



4. Soutu

Ota hartioiden levyinen ote kepistä ja nosta se rinnan eteen alaviistoon. Vedä kyynärpäät taakse kylkien vierestä puristaen lapaluita yhteen ja hengitä samalla sisään. Työnnä keppi rauhallisesti eteen, pyöristä yläselkä ja hengitä ulos. Pidä hartiat rentoina koko liikkeen ajan. Purista lapaluita yhteen, kun vedät kyynärpäät taakse. Kun työnnät kepin hieman alaviistoon, hartiat on helppo pitää rentoina. Soutuliike vahvistaa yläselän lihaksia lapojen välissä ja parantaa rintarangan liikkuvuutta.



5. Kyljenvenytyks

Ota leveä ote kepistä. Nosta keppi ylös ja taivuta ylävartaloa hitaasti puolelta toiselle. Kuvittele, että olet kahden seinän välissä ja tee taivutukset suoraan sivulle. Anna kylkien venyä. Laske keppi alas ja toista liike uudelleen. Liike venyttää kylkilihaksia ja tehostaa selkärangan liikkuvuutta sivuttaissuunnassa.



6. Trapetsitaiteilu

Käytä trapetsina lattiasaumaa tai maalarinteippiä. Ota hyvä ryhti ja aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Ota katseelle kiintopiste edestä noin pään korkeudelta. Kävele viivaa pitkin niin, että etummaisen jalan kantapäätä koskettaa takimmaisen jalan varpaita. Kävele mahdollisimman hitaasti – se kehittää parhaiten tasapainoa. Jos kaipaavat haastetta, kävele takaperin. Viivakävely kehittää tasapainoa, joka alkaa heiketä jo keski-ikä jälkeen. Tasapainoharjoitukset ovat tärkeitä kaatumisten ehkäisyssä.