

## Keppijumppa/kjeppgym

Keppijumppas far er Juhani Salakka (f. 13.9.1950, en tidl. OL, VM og EM vinner i vektløfting).

### Bakgrunn

Kjeppgymmens ideologi kommer fra finsk vektløfting fra grunnøvelsene Työntö (når man løfter vektstangen golvet og oppover over hodet) og Tempaus (når man løfter vektstangen fra golvet opp til brystet). Fysiologi og biomekanikk må fungere optimalt for at kroppen skal kunne jobbe mot tyngdekraften samt løfte tyngre vekter. Viktige elementer i teknikken innen kjeppgymnastikken er muskelkontroll, koordinasjon og bevelighet. Kjeppgym er tydelig og enkelt å gjennomføre, og kan tilpasses i forhold til intensitet, alder, funksjonsnivå etc. Treningsformen er god fysisk aktivitet som fremmer muskelstyrke/koordinasjon samt fremmer løfteteknikk og god kroppsholdning.

### Hensikt

- \* Forbedre VO<sub>2</sub> – avhengig av intensitet
- \* Forbedre styrke
- \* Forbedre koordinasjon av muskulatur
- \* Øke bevelighet – tøyninger ligger inne i programmet
- \* Forbedre kroppsholdning
- \* Forbedre kroppsbevissthet
- \* Forbedre balanse
- \* Fokus på løfteteknikk
- \* Forebygge ryggproblemer
- \* Øker sirkulasjon i nakke/skuldreregionen

### Tilpassinger / Tips

- \* Tydelig program motiverer
- \* Kjeppen bidrar til god innlæring av øvelsene
- \* Øvelsene kan tilpasses funksjonsnivå
- \* Personlige øvelsesprogram er mulig

Kjeppen er 1,30 m lang og 28 mm tjukk.

### Serier og repetisjoner

- \* Kjeppgym øvelsene gjøres hovedsakelig i rolig tempo, men tempo kan økes når en har god kontroll. Start alltid i rolig tempo.
- \* Øvelsene gjentas i mange repetisjoner for god innlæring av bevegelsesmønstret.
- \* Mengde: Opp mot 3x/uka dersom ønske om økt bevelighet og styrke.
- \* Raske bytter mellom øvelsene.
- \* Eksempelserie 2-4x/20-100 / 30 sek. Pause

**Eks. på nettsted for basisøvelser og teknikk – riktignok med finsk tekst...:**

<http://www.kuntoutus-karppinen.net/keppijumppa.pdf>

<http://www.protraining.fi/fitness/keppijumppa/keppijumppa.htm>

[http://www.google.fi/search?  
q=keppijumppa&hl=fi&biw=1280&bih=685&prmd=ivns&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&  
ei=rS5iTpGZOIfcsgb6g7yjCg&sqi=2&ved=0CC8QsAQ](http://www.google.fi/search?q=keppijumppa&hl=fi&biw=1280&bih=685&prmd=ivns&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=rS5iTpGZOIfcsgb6g7yjCg&sqi=2&ved=0CC8QsAQ)