

Dynaaminen lämmittely kepin kanssa

- Ota kepeistä leveä ote (rystyset pois päin itsestä), ja lähde viemään sitä vuorotellen edestä vartalon taakse suorilla käsillä. Selkä pysyy neutraalina eikä pääse notkolle.
- Laita kepin pää toiseen kämmeneen, ota toisella kädellä kiinni alhaalta kepeistä ja lähde heijaamaan kättä ylös, sivulle, ja vähitellen alaviistoon. Niin, että käsi kävisi mahdollisimman monessa suunnassa. Alakäsi ohjaa toista kättä lempeästi sinne ääriasentoon, eikä kipua pidä tuntua missään vaiheessa. Toista sama toiselle kädelle.
- Tuo keppi hartioille, lukitse lantio paikoilleen ja lähde kiertämään aluksi vain rintarankaa. Sen jälkeen suurennetaan liikettä kokonaiseksi niin, että vartalo kiertyy kantapäitä myöten.
- Pysäytä edellinen liike, lähde työntämään lantiota kauas taakse ja kumarru eteenpäin pitäen selän suorana. Nouse takaisin ylös ja toista tätä muutaman kerran. Painopiste on kantapäillä.
- Ota keppi tueksesi toiseen käteen, tuo se vartalon eteen ja aseta toinen pää maahan. Astu kepin puoleisella jalalla pitkä askel taakse ja lähde koukistamaan ja suoristamaan etummaisena jalan polvea. Vuorottele näitä muutaman kerran ja toista sama toiselle puolelle. Käy liikkeessä niin syvällä, kuin liikkuvuutesi sallii.
- Jätä keppi pois, ota lantionlevyinen tai leveämpi haara jossa varpaat osoittavat hieman ulospäin. Rullaa rauhallisesti alaspäin kyykkyyhin ja käytä käsiä vuorotellen sivuilla ylaviistossa. Kyykyssä ollessasi kynnärpäät voivat työntää polvia hieman ulospäin. Nosta lantio ylös ja rullaa rauhassa ylös. Toista liike muutamia kertoja.
- Asetu konttausasentoon, ranteet ovat olkapäiden alla. Lähde tekemään lapapunnerruksia niin, että lähdet tuomaan lapoja vuorotellen yhteen ja auki. Keskivartalo pysyy paikallaan, vain lavat liikkuvat. Lisähaastetta saat tekemällä liikkeen lankkuasennossa.
- Aseta kämmenet lattiaan niin, että sormet ovat itseesi päin. Pumpaile kevyesti itseäsi taaksepäin ja takaisin eteen vuorotellen. Käännä sitten sormet eteenpäin ja lähde pyörittämään käsivarsia olkapäistä lähtien.