

# Aamujumppa 3 minuuttia

## Arto Kojo OMT Fysioterapeutti



Selinmakuulla nilkan ojennus ja koukistus



Kädet asetetaan polvitaiteen alle



Polven kevyt ojennus nilkkaa koukistaen



Polvien kevyt pyöritys piirtäen ympyrän muotoa



Kyykkyyän ylös ovenkahvasta tukien

