

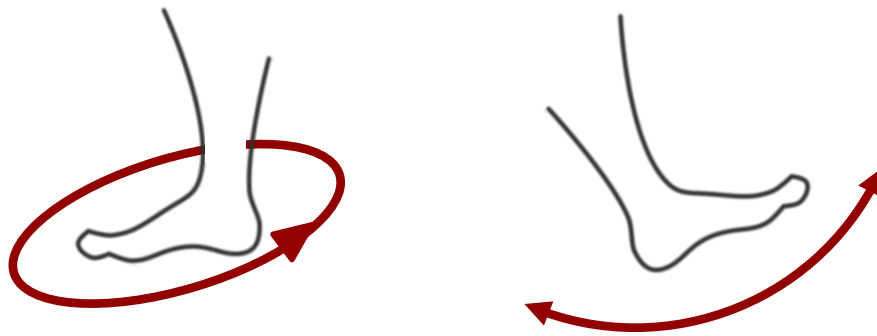
## JALKAJUMPPAA

15 minuutin jalkajumppa vähintään joka toinen päivä on kaikille sopiva tavoite.

Jalkajumppaa voi ja kannattaa tehdä myös televisiota katsellessa.



1. Aloitetaan jalkapohjat kiinni lattiassa. Liikutetaan jalkapohjia kuin ommeltaisiin polkukoneella: vuoroin kantapäät ylös, vuoroin varpaat.
2. Sama liike vuorotahtiin, toisessa jalassa maassa varpaat ja toisessa kanta.
3. Istutaan tukevasti tuolin perällä. Ojennetaan polvet suoriksi ja nostetaan molempia jalkoja vähän irti lattiasta. Kosketetaan vuorotellen varpaat yhteen ja vuorotellen kannat yhteen. Toistetaan muutaman kerran. Lasketaan jalat alas.
4. Laitetaan hernepusi tai kangasmytty (esim. tennissukka) lattialle ja nostetaan se toisen jalan varpailla ylös. Pudotetaan pussi lattialle ja nostetaan toisen jalan varpailla ylös; vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla muutaman kerran.
5. Pidetään toinen jalkapohja kiinni lattiassa. Nostetaan toinen jalka suoraksi. Pyöritetään jalkaa nilkasta myötapäivään muutaman kerran, sitten vastapäivään muutaman kerran. Tehdään sama toisella jalalla.
6. Istutaan perusasennossa, jalkapohjat kiinni lattiassa. Ojennetaan jalkoja vuorotellen ilmaan niin, että polvi ja nilkka suoristuvat.
7. Suoristetaan jalkoja vuorotellen eteen niin, että polvi ojentuu ja nilkka koukistuu. Koukistetaan nilkkaa niin paljon, että pohkeessa tuntuu venytystä.
8. Istutaan edelleen perusasennossa, jalkapohjat kiinni lattiassa. Ojennetaan jalat liu'uttaen eteenpäin, niin että jalkapohjat edelleen lattiassa. Nostellaan jalkoja vuorotellen suorana eteenpäin: jalka ylös, polven veto kohti rintaa nilkka koukussa, jalka takaisin suoraksi ja lattiaan.
9. Nostellaan jalkoja vuorotellen ilmaan: koukistellaan ja harotetaan varpaita ilmassa.
10. Istutaan tuolin etureunalla. Ojennetaan toinen jalka suoraksi kantapää lattiassa. Taivutetaan vartaloa eteenpäin suorana olevan jalan nilkkaa kohti, jolloin takareisi venyy. Venytetään molemmat puolet pari kertaa.



### Lisää haastetta

4. Nostellaan hernepussia tai tennissukkaa ämpäriin tai avonaiseen muovikassiin tai nostetaan hernepussi varpailla irti lattiasta, laitetaan se tuolin alle ja poimitaan uudelleen tuolin alta jalkojen eteen. Lisähaaste on myös nostaa esim. froteinen pyyhe ilmaan lattiasta.