



Selinmakuulla. Nosta lantio ylös pakarajännityksen avulla. Liikkeen alussa pyöristä alaselkä. Nosta mahdollisimman ylös ja pidä pieni hetki ylhäällä. Liike lonkasta, ei alaselästä.

Sarjat: 2 Toistot: 8



Nosta jalka polvi koukussa toisen jalan polven päälle. Pidä kädet sivuilla tukipisteinä. Ponnista lantio pakarajännityksen avulla niin ylös kuin mahdollista. Pidä ylhäällä 5s.

Sarjat: 2 Toistot: 8



Kylkimakuulla, alemman jalan polvi koukussa. Nosta suorana olevaa jalkaa irti alustasta kantapää kierrettynä kohti kattoa. Älä päästä jalkaa tulemaan keskilinjasta eteen jolloin teho siirtyy pakarasta reiden etuosaa. Pidä ylhäällä 5 s.

Sarjat: 2 Toistot: 8



Kylkimakuulla, oikea jalka suorana, toinen koukussa edessä. Hae lantion ja lannerangan keskiasento. Nosta suorana olevaa jalkaa irti alustasta pitäen lannerangan keskiasento. Pidä jännitys 5s

Sarjat: 2 Toistot: 8



Kylkimakuulla, polvet koukussa, kantapäät yhdessä, hae lantion keskiasento. Nosta päällimmäistä polvea ylös pitäen kantapäät yhdessä. Pidä 5 sekuntia. Lantio ei saa kiertyä, liike eriytyneesti lonkasta. Pidä jännitys 5s.

Sarjat: 2 Toistot: 8



Asetu vatsamakuulle ja nosta harjoitettava jalka polvi 90 asteen koukussa vartalon sivulle. Tue päkiä toisen jalan polvitaiteen aluetta vasten. Aloita harjoitus jännittämällä pakarot yhteen. Nosta harjoitettavan jalan polvi irti alustalta. Säilytä asento hetken ja laske polvi takaisin alustalle. Vältä lantion kiertymistä. Liike tulisi tapahtua lonkkanivelessä.

Sarjat: 2 Toistot: 8