

## KESKIVARTALON SYVIEN LIHASTEN VAHVISTAMINEN

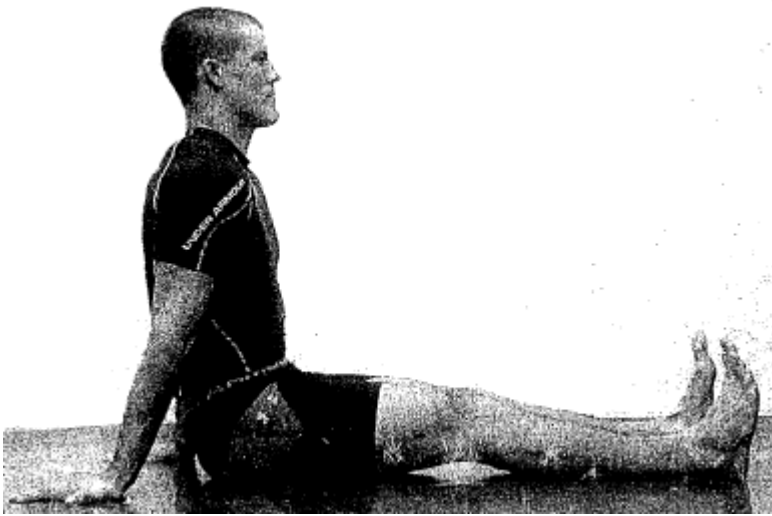


1. Lantion nosto, pito hallinnassa 1 sek. Toista 10 x

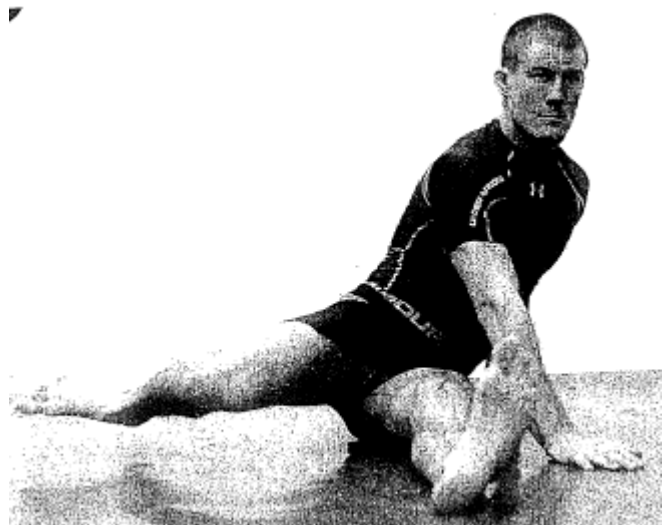
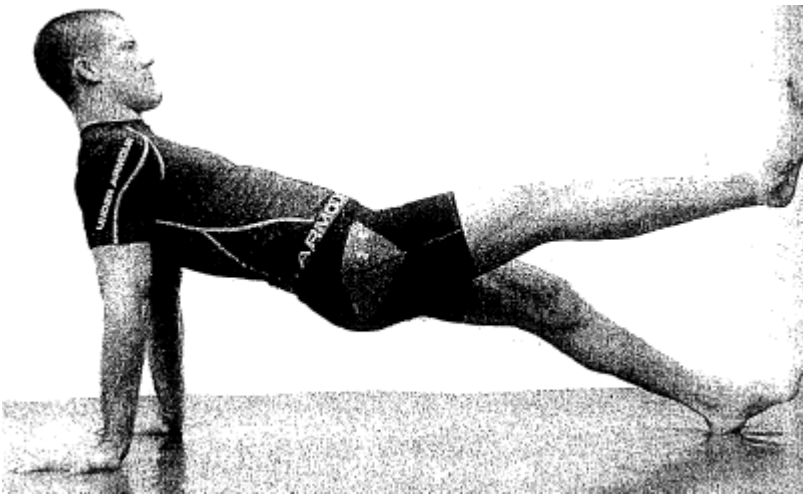


2. Lantion nosto polvi koukistettuna vatsan päälle. Lantion pito hallinnassa kesto 1 sek. Toista 10 kertaa kummallakin jalalla





3. Vartalon nosto kädet ojennettuina ja ojenna jalkaa (lonkka 45 asteen kulmaan). Pito hallinnassa 1 sek. Toista 10 kertaa kummallakin jalalla



4. Aitajuoksijanasennossa tukeudu käsin suorana olevan jalan puolelle. Nosta koukistettua polvea. Vältä ylävartalon liiallista kallistamista. Pito 1 sek. Toista 10 kertaa molemmille puolille.

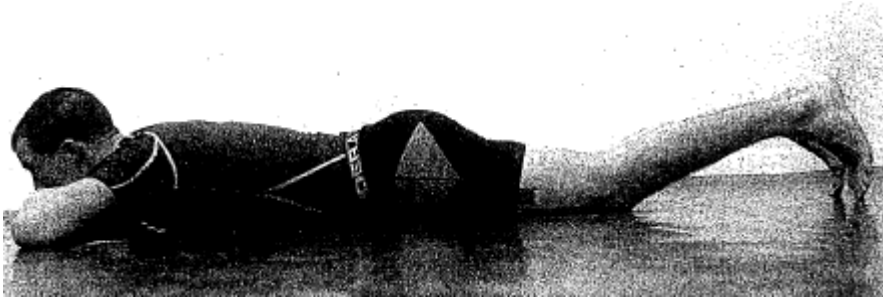


5. Päinmakuulla. Koukista polvea sivulle vieden nilkka toisen polvitaipeen päälle. Nosta suorana olevaa jalkaa polvea koukistamatta. Nosta koukkupolvi myös ilmaan. Pito 1 sek. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla.



6. Päinmakuulla, kädet leuan alla. Vedä polvi koukkuun, nosta jalkapohjaa kohtisuoraan ylöspäin. Pito ylhäällä 10 sek. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla



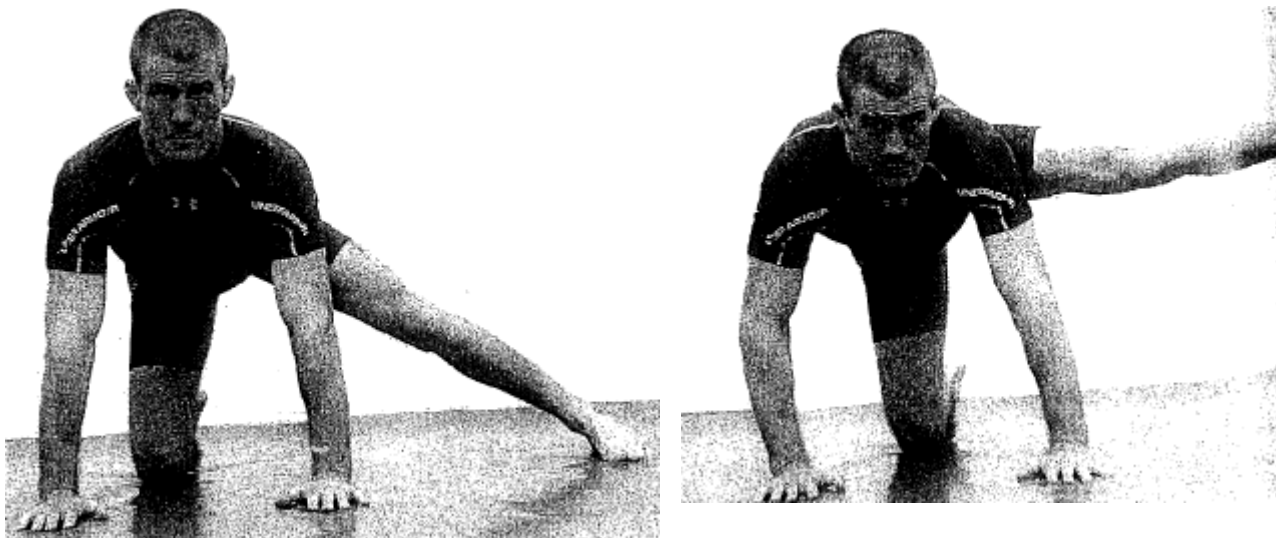


7. Päinmakuulla, nilkat koukussa. Vedä polvi koukistettuna sivukautta ilmassa kohti kyynärpäätä. Pito 1 sek. Toista 10 kertaa kummallakin jalalla

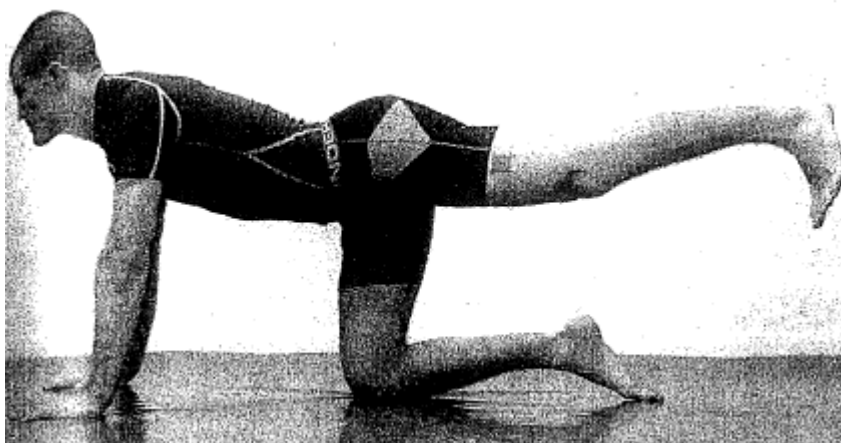


8. Päinmakuulla, nilkat koukussa. Tuo jalkaa sivulle suorana ja ilmassa. Pito 1 sek. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla





9. Konttausasennossa, jalka ojennettuna sivulle. Nosta jalka suoraksi sivulle, välttä vartalon liiallista kallistamista. Pito 1 sek. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla



10. Konttausasennossa, jalka taakse suoraksi ojennettuna. Kierrä jalkaa lonkasta ja tuo vaakatasossa sivulle. Pito 1 sek. Toista 10 kertaa kummallakin jalalla

