

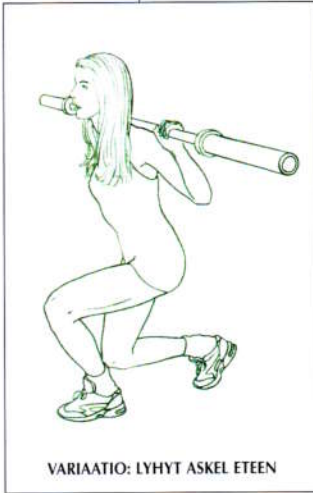
Obliquus externus abdominis
 Gluteus medius
 Tensor fasciae latae
Suora reisilihas
Sisempi reisilihas
Ulompi reisilihas
Keskimmäinen reisilihas
 Patella
 Biceps femoris, short head
 Peroneus longus
 Extensor digitorum longus
 Tibialis anterior

Greater trochanter
Iso pakaralihas
 Adductor magnus
 Semitendinosus
 Semimembranosus
 Gracilis

Gastrocnemius, lateral head
 Soleus

Biceps femoris, long head
 Sartorius
 Vastus medialis
 Fascia lata

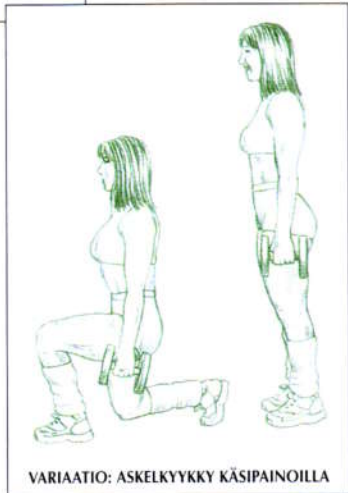
Nelipäinen reisilihas



VARIAATIO: LYHYT ASKEL ETEEN

Seiso jalat lantion leveydellä. Nosta tanko hartioitteesi päälle, niskan taakse:
 - Ota askel eteenpäin pitäen ylävartalosi pystyssä.
 Hengitä sisään liikkeen aikana
 - Askeleen lopussa askeltava reisi on hieman vaakatasoa alempana
 - Palaa lähtöasentoon hengittäen samalla sisään
 Pääsuorittajia ovat iso pakaralihas ja nelipäinen reisilihas ja avustajana polven koukistajalihakset. Voit vaihdella askeleen pituutta (1) ottamalla lyhyen askeleen eteen jolloin rasitus siirtyy enemmän nelipäiseen reisilihakseen, tai (2) ottamalla pitkän askeleen eteen, jolloin rasitus siirtyy enemmän isoon pakaralihakseen ja polven koukistajalihaksiin.

Huom.: Kun teet askelkykyä, aseta koko kehosi paino astuvan jalan päälle. Tämä on aika vaikea liike, koska se vaatii hyvää tasapainoa. Aloittelevan tulisi käyttää vain kevyitä lisäpainoja.



VARIAATIO: ASKELKYKY KÄSIPAINOILLA