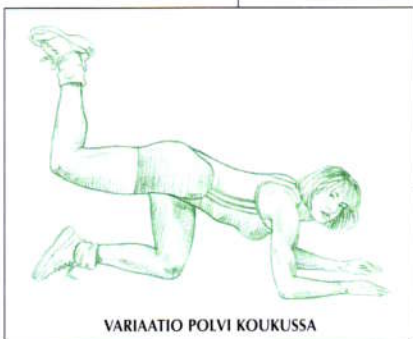
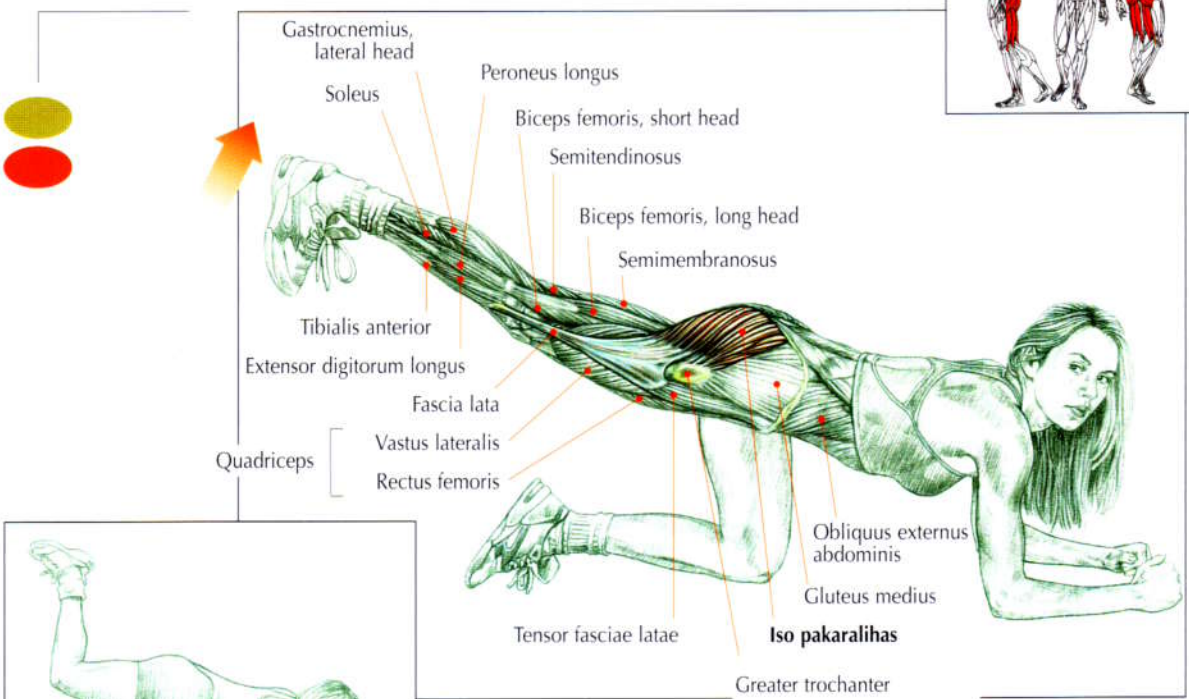
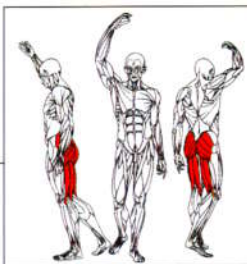
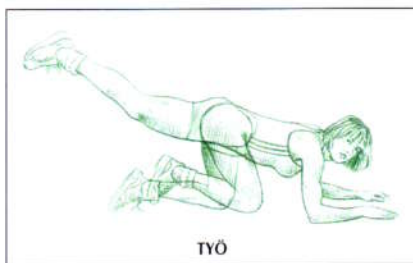


LONKAN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA



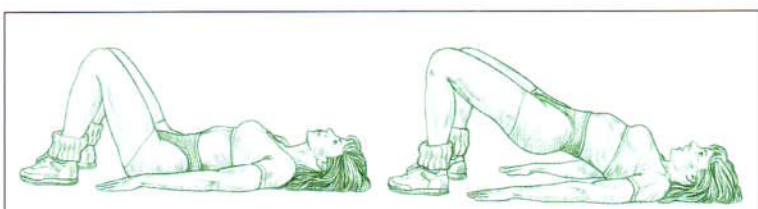
VARIAATIO POLVI KOUKUSSA

Mene konntausasentoon, käsivarret joko suorina tai kyynärvarret lattiaa vasten:
 – Koukista toinen jalkasi rintakehäsi alle. Hengitä samalla ulos
 – Ojenna koukistettu jalkaasi taakse, kunnes lonkkasi on täysin ojennettuna



TYÖ

Mikäli jalkasi on ojennettuna liikkeen aikana pääsuorittajia ovat iso pakaralihas ja polven koukistajalihakset. Jos taas pidät jalkasi koukussa liikkeen aikana pääsuorittaja on iso pakaralihas. Tämä liike ei ole yhtä raskas kuin suoralla jalalla tehtynä. Voit pitää jalkaa loppuasennossa muutaman sekunnin ajan. Jos haluat enemmän rasitusta laita nilkkapaino nilkkaasi ympärille. Tämä liike on helppo suorittaa ja se antaa hyviä tuloksia. Liikettä käytetään paljon aerobic-tunneilla.



Eri lantionnostoharjoitukset ovat lonkanojennuksia. Niissä pääosin iso pakaralihas rasittuu. Kuten lonkan ojennus konntausasennosta tätä liikettä voi tehdä missä vaan.