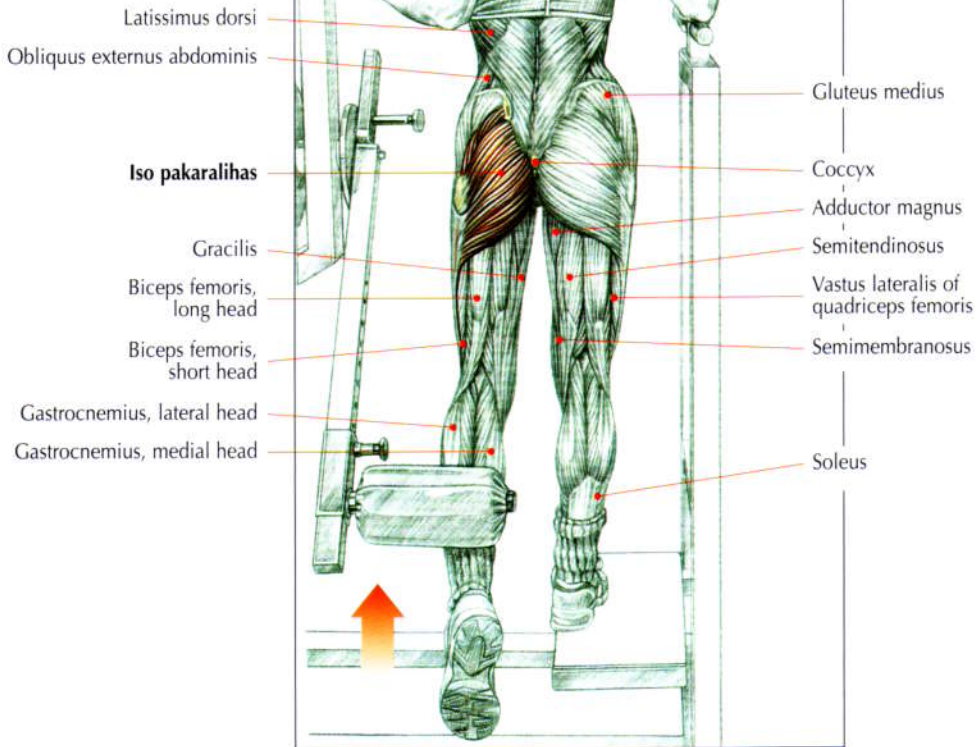


## LONKAN OJENNUS LAITTEESSA



Ota hyvä ote laitteen kahvoista ja aseta toinen jalkasi jalkatuen päälle ja toinen jalkasi nilkkatuen etupuolelle. Pidä tuki pohkeen puolel-  
sa välissä. Nojaa hieman eteen:

- Vie jalkaasi taakse kunnes lonkkasi on täysin ojentunut. Hengitä samalla sisään
- Pidä jalkaasi taka-asenossa 2 sekuntia
- Palauta jalkasi hitaasti hengittäen samalla ulos

Pääsuorittaja on iso pakaralihas ja avustajina toimivat polven koukistajalihakset.