



Aseta nilkkaremmi, seiso laitetta päin ja ote tukeva ote taljasta:

- Työnnä lantiotasi eteenpäin ja vie jalkasi taaksepäin. Hengitä sisään liikkeen aikana
- Palauta jalkasi hitaasti hengittäen samalla ulos

Tätä liikettä rajoittaa suoli-reisiluusiteen rasituksen taso. Pääsuorittaja on iso pakaralihas ja avustajana toimivat polven koukistajalihakset (pois lukien kaksipäisen reisilihaksen lyhyt pää). Tämä liike muokkaa reitesä muotoja ja antaa lihasvoimaa pakaralihakselle.

Lonkan ojennusta rajoittaa suoli-reisiluusiteen rasituksen taso. Tämä side on osa nivelkapselia.