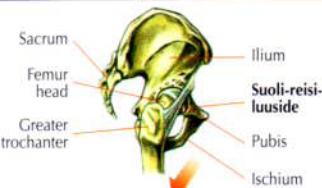


Aseta nilkkaremmi, seiso laitetta pään ja ote tukeva ote taljasta:

- Työnnä lantiotasi eteenpäin ja vie jalkasi taaksepäin. Hengitä sisään liikkeen aikana
- Palauta jalkasi hitaasti hengittää 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 reitesi muotoja ja antaa lihasvoimaa pakaralihakselle.



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