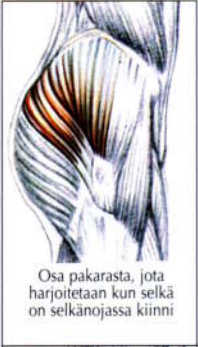


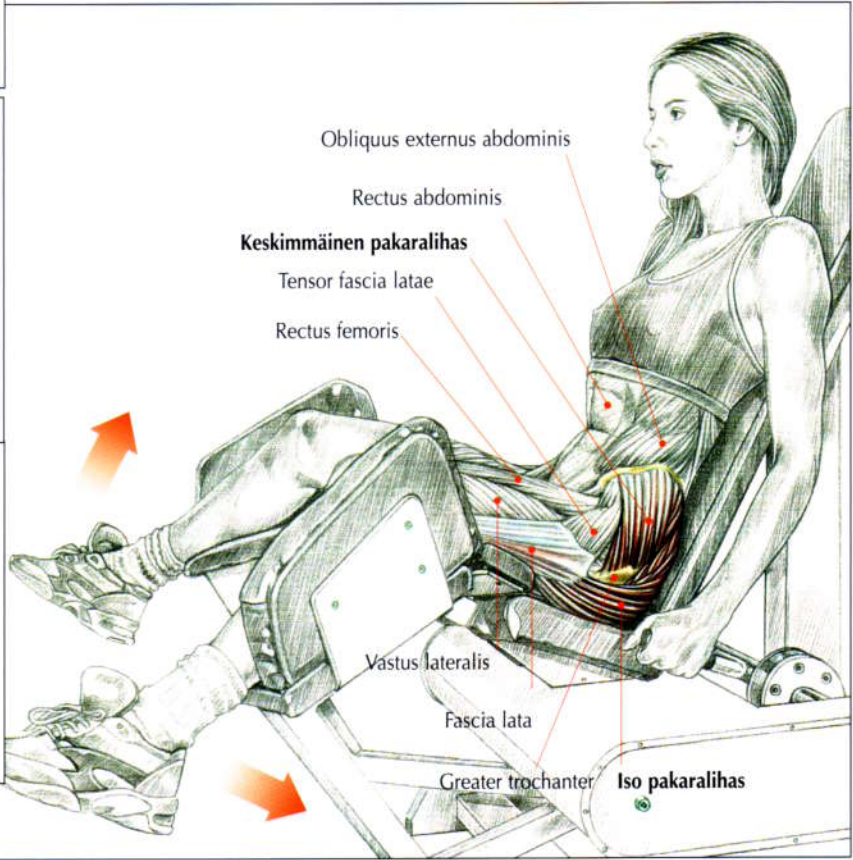
REIDEN LOITONNUS ISTUALTAAN LAITTEESSA



Osa pakarasta, jota harjoitetaan kun selkä on selkänöjassa kiinni



Osa pakarasta, jota harjoitetaan kun nojaat eteenpäin



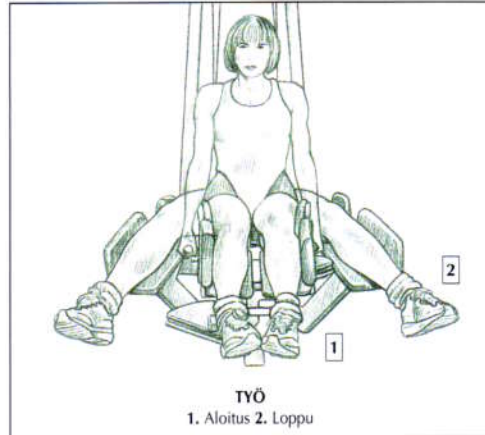
VARIAATIO

Nojaa eteenpäin ja liike rasittaa enemmän ison pakaralihasen yläosaa enemmän.

Istu loitonnuislaitteeseen:

- Loitonna reitesi hitaasti mahdollisimman auki. Hengitä samalla sisään
- Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos

Mikäli laitteen selkänöja on vino (taakse) liikkeen pääsuorittaja on keskimmäinen pakaralihas. Jos selkänöja taas on pystysuora niin ison pakaralihasen yläosa rasittuu liikkeessä. Parhaan tuloksen saat jos vaihdat ylävartaloasi kulmaa joka sarjassa. Nojaat vaan enemmän tai vähemmän eteenpäin. Esimerkiksi: 10 toistoa selkä selkänöjassa kiinni ja seuraavat 10 toistoa etunojassa. Tämä on erinomainen liike kiinteyttämään ylempää pakara-alueutta. Liike tekee pakarasta pyöreämmän ja vyötärösi näyttää kapeammalta.



TYÖ

1. Aloitus 2. Loppu

2

1