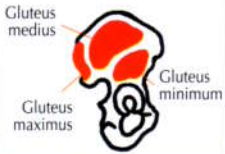

**PAKARALIHASTEN  
KIINNITYSKOHDAT**


Makaa kyljelläsi selkä suorana ja niska pitkänä:

- Loitonna reitesi n. 70 asteen (enintään) kulmaan polvi ojennettuna. Hengitä sisään liikkeen aikana
- Laske reitesi hitaasti hengittäen samalla ulos

Pääsuorittajia ovat keskimmäinen ja pieni pakaralihas. Avustajana toimii leveän peitinkalvon jännittäjälihas. Voit vaihdella loitonnuskorkeutta. Pidä jalka ylhäällä jännittyneenä muutaman sekunnin ajan. Voit loitontaa

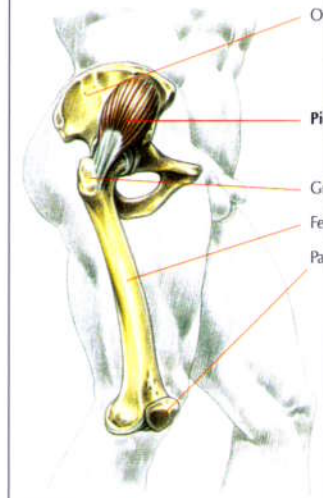
reittäsi hieman enemmän edessä tai takana keskilinjaan nähden. Jos haluat lisää rasiusta aseta nilkkapaino nilkkasi ympärille tai käytä alataljaa.

**PAKARA-ALUE**
**Pakara-alue**

- Keskimmäinen pakaralihas
- Leveän peitinkalvon-jännittäjälihas
- Iso pakaralihas


**PIENI PAKARALIHAS**

- Os coxae
- Pieni pakaralihas
- Greater trochanter
- Femur
- Patella



Vaikka pieni pakaralihas sijaitseekin syvällä se on yksi niistä lihaksista, jotka antavat pakaralle muodon.