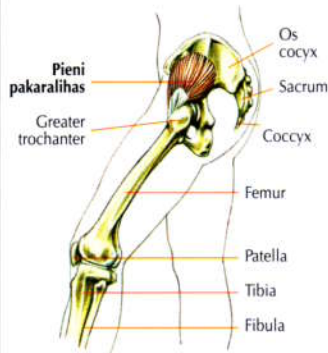


- | | |
|--|---------------------------------------|
| Tensor fascia latae | Obliquus externus abdominis |
| Rectus femoris of quadriceps femoris | Keskimmäinen pakaralihas |
| Biceps femoris, long head | Greater trochanter |
| Fascia latae | Gluteus maximus |
| Vastus lateralis of quadriceps femoris | Adductor magnus |
| Patella | Semitendinosus |
| Vastus intermedius of quadriceps femoris | Semimembranosus |
| Tibialis anterior | Gracilis |
| | Sartorius |
| | Vastus medialis of quadriceps femoris |
| | Biceps femoris, short head |
| | Gastrocnemius, medial head |
| | Soleus |
| | Peroneus longus |
| | Extensor digitorum longus |

PIENI PAKARALIHAS



- | | |
|--------------------|----------|
| Pieni pakaralihas | Os cocyx |
| Greater trochanter | Sacrum |
| | Coccyx |
| | Femur |
| | Patella |
| | Tibia |
| | Fibula |

Ota hyvä ote laitteen kahvoista ja aseta toinen jalkasi jalkatuen päälle ja toinen jalkasi nilkkatuen taakse. Pidä tuki hieman nilkan yläpuolella:

- Loitonna reittäsi mahdollisimman pitkälle.
- Hengitä sisään liikkeen aikana
- Muista että liikerata on rajoitettu koska reisiin kuuluu kaula ottaa kiinni nivelkuopan yläreunaan
- Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos

Pääsuorittajia ovat keskimmäinen ja pieni pakaralihas. Avustajana toimii leveän peitinkalvon jännittäjälihas.