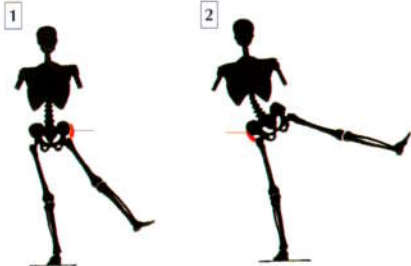
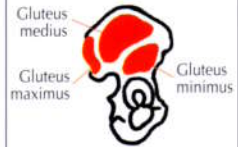


PAKARALIHASTEN KIINNTYISKOHDAT



1. Reiden loitonuus (joka on rajoittunut reisiin nivelkupin muodosta johtuen)
2. Pakotettu reiden loitonuus (kallistaa lantiota vastakkaisista reisiin kohti)

Aseta nilkkaremmi ja ota tukeva ote taljasta:

- Loitonna reitesi mahdollisimman pitkälle. Hengitä sisään liikkeen aikana
- Palauta hitaasti hengittäen samalla ulos

Pääsuorittajia ovat keskimäinen pakaralihas ja pieni pakaralihas. Leveän peitinkalvon jännittäjälihas ja iso pakaralihas toimivat avustajina.

