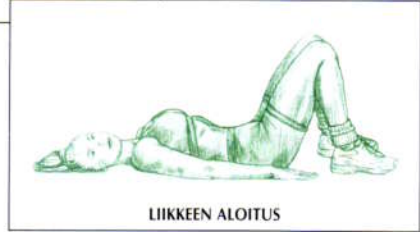
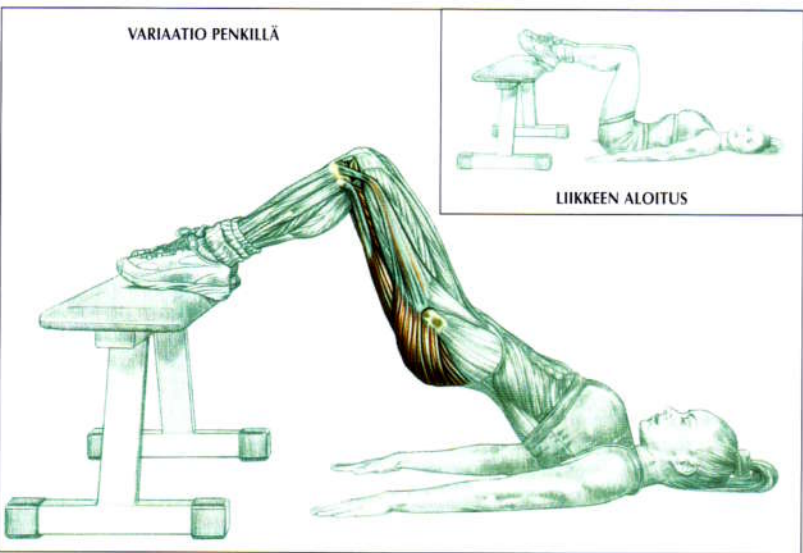


Makaa selälläsi lattialla pitäen koko selkäsi lattiassa kiinni. Aseta kätesi pakaroitteesi viereen ja koukista polvesi 90 asteen kulmaan:
 – Nosta pakaroitasi mahdollisimman korkealle irti lattiasta. Hengitä sisään liikkeen aikana
 – Pidä loppuasento 2 sekunnin ajan ja laske sitten hitaasti pakaroitasi alaspäin. Älä vie pakaroitasi lattiaan asti. Hengitä ulos liikkeen aikana
 – Toista liike heti



Pääsuorittajia ovat iso pakaralihas ja polven koukistajalihakset. Huolehdi siitä, että tunnet miten lihakset supistuvat liikkeen lopussa.

Huom.: Tämä liike on osoittautunut hyvin tehokkaaksi. Liikettä tehdään melkein joka aerobic-tunnilla.



Variaatioita:
 1. Voit tehdä liikkeen rajoitetulla liikeradalla.
 2. Jos haluat kovempaa rasitusta, nosta jalkasi penkille.