

# LONKKANIVELEN KOUKISTUS

Kiinnitä nilkkaremmi ja ota tukea kuntosalilaitteesta tai muusta tangosta. Seiso selin laitteeseen tukijalan varassa lonkka- ja polvinivel ojennettuna.

Aloita liike koukistamalla samanaikaisesti lonkka- ja polviniveltä ja nosta reisi vaakatasoon tai ylemmäksi hengittäen samalla ulos.

Laske jalka hitaasti aloitusasentoon ojentaen lonkka- ja polvinivel, sekä hengittäen samalla sisään.

