

Toiminnallinen lihasvoimaharjoittelu -työpaja

1. Lonkan loitonnuks (+nilkkapainot)



2. Lonkan koukistus - ojennus (+nilkkapainot)



3. Reisilihakset

a) Tuolilta ylösnousu (painoliivit)

b) Kyykistyminen tuolin takana (painoliivit)

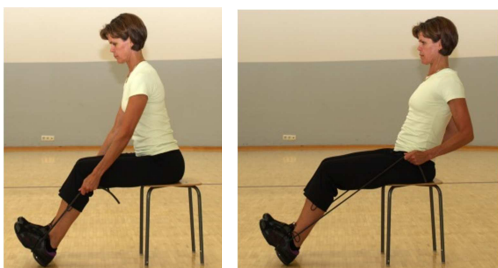
c) Kyykistyminen ilman tukea (nopea nousu ylös) (painoliivit)



4. Keinuhevonen (nilkkapainot)



5. Soutuliike istuen kuminauhalla



6. Step-laudalta jalan vienti alas taakse (askelkyykky) + polven nosto (nilkkapainot)



7. Seinäpunnerrus



8. Step-laudalla askellus alas ja nousu ylös (nilkkapainot)



9. Step-laudalla seisten sivukosketukset vuorojaloin alas (nilkkapainot)

