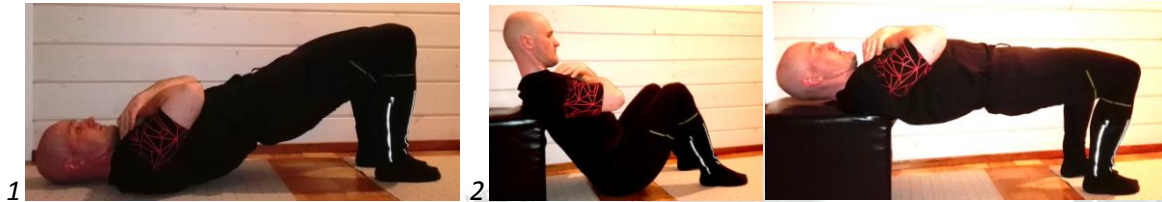


Lantion nosto

1. Pidä polvet yhdessä, nosta lantio blokkina ylös (selkä ei pyöristy), **keskity pakarajännitykseen**
2. tue selkä korokkeelle, pidä polvet yhdessä, nosta lantio suoraan ylös **pakaralihaksilla** (älä pyöristä selkää), vatsa tiukkana



Etunoja

1. Vie lonkat taakse, nojaa eteen, pidä selkä suorana. **Ojentaudu suoraksi pakarajännityksen avulla.**
2. koukista hieman polvia
3. kyykky, lonkat – polvet
4. askelkyykky lonkat - polvet

