

4 SELÄN OJENNUKSET back extension
 älä yli ojenna!
 lisätehoa yhdellä jalalla tehden
 tämä laite joka kotiin !!
 Pitkä Maasta veto Jeffersor Curl
 ylempi jalka eteen
 ota aluksi tukea käsillä
 QL lihas
 SIVU TAIVUTUS - NOSTO

penkillä tai lattialla
 HYVÄÄ HUOMENTA ISTUEN

5 POLVEN NOSTOT hip flexor lift
 Tämän pari on ATG PITKÄ ASKEL KYKKY !!! ja yhdellä jalalla
 Usain Bolt polven nosto
 ponnista myös tuki jalalla
 ala-taljassa
 nilkka painolla
 Älä päästä selkää pyöristymään

7 POHJE NOSTOT calf raises
 TFL lihas
 Pottu varpaasta saakka
 kiila -tehoa
 SOLEUS lihas
 Akilles janteen kaveri
 Syväällä pohkeessa

6 PALAUTUS ASKEL KYKKYT
 SISSI KYKKY Sissy squat
 kevennä kehonpainoa Vastus Kumi nauhoin
 VMO-KYKKY squat
 Poliquin-Petersen ja Patrick Step up Askel Kykkyt

Aloita-puristamalla peppu tiukaksi ja timantti kuvio alaselkään- jarruta alasmenoa
 Kevennä kehonpainoa vastus kuminauhoin
 tee myös ylös-nousu osaa lataa 5 sec- ja PAM -nouse
 Kevennä Jumppa pallolla

8 NORDIC HAMSTRING
 Juoksuvoimaa- Polven suoja

9 WHOBBLE WALK
 Voimaharjoite Pepun medius-minimus ja maximus
 vie askel kanta edellä keinuen sivulle
 Vastus kuminauha
 HUOJUNTA KÄVELY

10 LANTION KOLMOIS SARJA
 jalkaterän sivu edellä
 SIVUMAKUULLA jalan nostot kantapäätä edellä
 lantion sisäkierto
 JA myös PYÖRITÄ kumapaanki suuntaan
 SELÄLLÄN Sisäreiden nostot kahdella tapaa
 A toisen jalan alta- ja vapaasti Nosta pottuvarvas edellä
 B

SIVU LANKKU X
 Lantion tuki askeleessa Quadratus Lumborum
 tämä testaa QL-lihaksen