



## Polven kouistus seisten

Laita kuminauha nilkkojen yläpuolelle. Pidä tuolista/seinästä kiinni. Vie polvi koukuun nostamalla kantapäätä irti lattiasta. Älä kuitenkaan vie polvea eteenpäin. Palauta jalka alas ja toista.



## Jalan loitonnuks

Laita kuminauha nilkkojen yläpuolelle. Pidä tuolista/seinästä kiinni. Vie jalkaa sivulle niin kauas kuin pystyt. Tuo takaisin alkuasentoon.

## **Polven nostot seisten**

Laita kuminauha nilkkojen yläpuolelle. Nosta polvia ylös vuorotellen rauhalliseen tahtiin. Älä pidä liikkeessä kiirettä jolloin lihakset kerkeävät työhön mukaan.



## **Suoran jalan nosto kuminauhalla**

Laita kuminauha nilkkojen yläpuolelle. Pidä tuolista/seinästä kiinni tarvittaessa. Pidä jalat kokoajan suorana. Nosta jalkaa suorana eteenpäin niin pitkälle kuin jaksat. Tuo rauhassa takaisin alkuasentoon.

