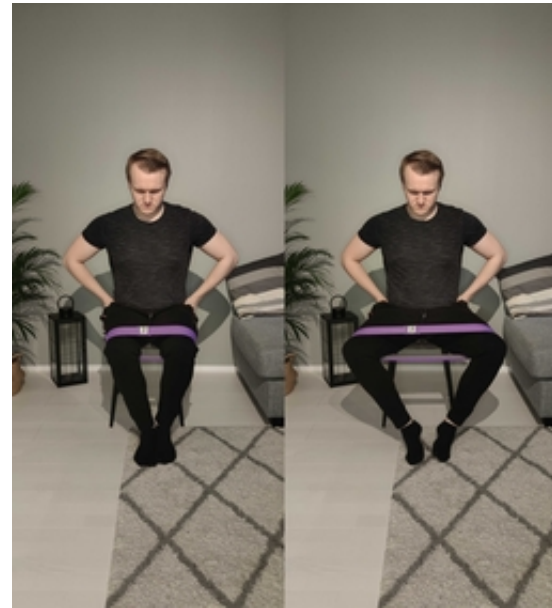


Suoran jalan nosto yläviistoon

Laita kuminauha maassa olevan jalan jalan alle, ja liikuvan jalan nilkan ympäri. Pidä liikuvan jalan polvi suorana ja nosta yläviistoon niin pitkälle kuin jaksat. Tuo hidastaen takaisin lähtöasentoon.



Simpukka avaus istuen

Laita kuminauha maassa olevan jalan jalan alle, ja liikuvan jalan nilkan ympäri. Pidä liikuvan jalan polvi suorana ja nosta yläviistoon niin pitkälle kuin jaksat. Tuo hidastaen takaisin lähtöasentoon.



Polven koukistus istuen

Laita kuminauha tukijalan jalkapohjan alle, ja liikuvan jalan nilkan ympäri. Pidä tukijalka mahdollisimman suorana ja. Vedä liikkuva jalka mahdollisimman pitkälle tuolin alle ja tuo takaisin tukijalan viereen.



Polven nosto takakenossa

Laita kuminauha tukijalan jalkapohjan alle, ja liikuvan jalan nilkan ympäri. Pidä tukijalka mahdollisimman suorana ja. Vedä liikkuva jalka mahdollisimman pitkälle tuolin alle ja tuo takaisin tukijalan viereen.



Jalkojen avaus takakenossa

Laita kuminauha nilkkojen yläpuolelle ja ota tukeva takakeno tuolissa. Pidä tuolin pohjasta/käsinojista kiinni. Ojenna jalat suoriksi ja vie jalat niin erilleen kuin jaksat. Tuo hitaastaen takaisin lähtöasentoon.



Kahden jalan loitonnus

Laita kuminauha nilkkojen yläpuolelle. Pidä tuolin pohjasta/käsinojista kiinni. Nosta jalkapohjat hieman irti maasta. Vie jalat erilleen ja tuo hitaasti takaisin lähtöasentoon.



Yhden jalan loitonnus

Laita kuminauha nilkkojen yläpuolelle. Pidä tuolin pohjasta/käsinojista kiinni. Nosta jalkapohjat hieman irti maasta. Vie jalat erilleen ja tuo hitaasti takaisin lähtöasentoon.