



Säären etuosan vahvistus 1

Seisten selkä seinää vasten. Nosta jalkaterän etuosa irti alustasta.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Säären etuosan vahvistus 2

Istuen. Pyöritä nilkkaa ja vaihda välillä suuntaa.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Säären etuosan vahvistus 3

Vedä nilkka koukkuun. Voit avustaa liikettä kuminauhalla.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Säären etuosan vahvistus 4

Aseta kuminauha jalkaterän ympärille. Vedä nilkka koukkuun ja palauta lähtöasentoon.
Sarjat: 3 Toistot: 10