

# Selän ojentajien (erector spinae) aktivaatio liikkeissä

Maastaveto 100kg

62



Maastaveto 20kg

37



Dynaaminen kylkilankku

29



Kylkilankku

24



Suorien jalkojen nosto

7



Koukistettujen jalkojen nosto

6



Istumaannousu jalat koukussa

6



Vatsarutistus jalat koukussa

6



Vatsarutistus kiertäen

5



Istumaannousu suorin jaloin

4



100 = maksimaalinen tahdonalainen lihassupistus