

Lonkankoukistajan (psoas major) aktivaatio liikkeissä

Isometrinen lonkan koukistus	57	
Suorien jalkojen nosto	34	
Istumaannousu jalkoja koukistaen	31	
Koukistettujen jalkojen nosto	24,5	
Istumaannousu jalat koukussa	22,5	
Istumaannousu suorin jaloin	19,5	
Dynaaminen kylkilankku	19,5	
Punnerrus	18	
Kylkilankku	16,5	
Punnerrus polvillaan	12	

100 = maksimaalinen tahdonalainen lihassupistus