

Suoran vatsalihaksen (rectus abdominis) aktivaatio liikkeissä



Vatsarutistus

62



Vatsarutistus kiertäen

57



Istumaannousu jalat koukussa

55



Istumaannousu jalkoja koukistaen

51



Istumaannousu jalat suorana

48



Suorien jalkojen nosto

37



Punnerrus

29



Kylkilankku

22



Punnerrus polvillaan

19



Maastaveto 100kg

17



100 = maksimaalinen tahdonalainen lihassupistus