# Rörelseanalys

 **Övning 1a: Rodd – dra handtaget mot magen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar:  | Musklernas arbetssätt: |
| Fotled |  |  |  |
| Knäled |  |  |  |
| Höftled |  |  |  |
| Columna vertebralis |  |  |  |
| Axelled |  |  |  |
| Armbågsled |  |  |  |

**Övning 1b: Rodd – släpp tillbaka handtaget**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt: |
| Fotled |  |  |  |
| Knäled |  |  |  |
| Höftled |  |  |  |
| Columna vertebralis |  |  |  |
| Axelled |  |  |  |
| Armbågsled |  |  |  |