# Rörelseanalys**Lektion 1:** Rörelseanalys av nedanstående övningar. **Lektion 2:** Varje grupp får redovisa en varsin övning (jag avslöjar dock inte i förväg vilken övning ni får redovisa!).

 **Övning 1a: Situps – uppvägen** (hoppa över axelleden och armbågsleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar:  | Musklernas arbetssätt: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Övning 1b: Situps – nedvägen** (hoppa över axelleden och armbågsleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Övning 2a: Hantellyft åt sidan – lyft upp vikterna** (hoppa överarmbågsleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Övning 2b: Hantellyft åt sidan – sänk ned vikterna** (hoppa överarmbågsleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Övning 3a: Ryggdrag (latsdrag)– dra ner stången mot bröstet** (hoppa över höftleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Övning 3b: Ryggdrag (latsdrag) – släpp tillbaka till utgångsposition** (hoppa över höftleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt:  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Övning 4a: Knäböj - nedvägen** (hoppa över armbågs- och axelleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Övning 4b: Knäböj – uppvägen** (hoppa över armbågs- och axelleden)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Led där rörelsen sker:  | Typ av rörelse i leden: | Muskel/muskler som arbetar: | Musklernas arbetssätt: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |