# Rörelseanalys 2

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

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

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

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

**Övning 2a: Rodd – dra handtaget mot magen**

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

**Övning 2b: Rodd – släpp tillbaka handtaget**

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