# Rörelseanalys 2

**Övning 1a: Situps – uppvägen (hela vägen till ”sittande” position)**

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

**Övning 1b: Situps – nedåtvägen (hela vägen till ”sittande” position)**

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

 

**Övning 2a: Roddrag – dra handtaget mot magen –** (ta med scapula)

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

**Övning 2b: Roddrag – släpp tillbaka handtaget –** (ta med scapula)

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