

# Arbetsuppgift om dragkraft och naturligt rörelsesmönster.

Det är samma person som ligger i sängen och det är samma personer som utför arbetet. Vågarna dras ut från skuldra och höft. **Arbeta i ett lugnt tempo.**

Läs av vågen när det är som tyngst.

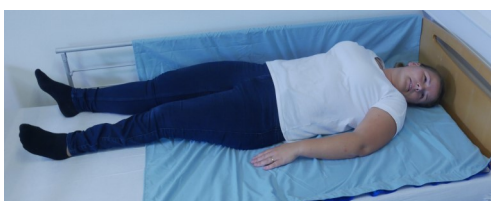
## Huvudet vänt bort. Raka armar och sträckta ben



Skuldra: \_\_\_\_\_

Höft: \_\_\_\_\_

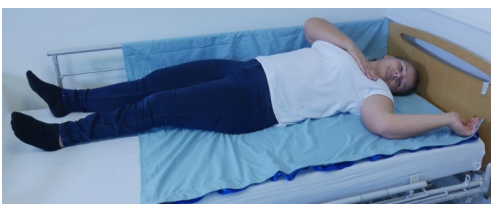
## Huvudet vänt mot. Raka armar och sträckta ben



Skuldra: \_\_\_\_\_

Höft: \_\_\_\_\_

## Huvudet vänt mot, arm in över kropp, sträckta ben



Skuldra: \_\_\_\_\_

Höft: \_\_\_\_\_

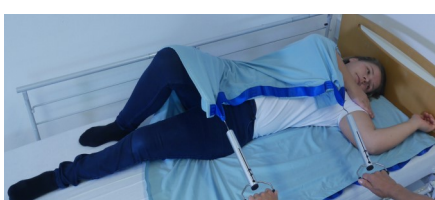
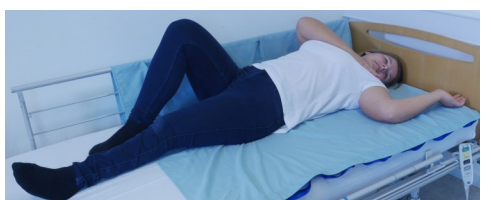
## Huvudet vänt mot, arm in över kropp, korsade ben



Skuldra: \_\_\_\_\_

Knä: \_\_\_\_\_

## Huvudet vänt mot, arm in över kropp, et ben böjt



Skuldra: \_\_\_\_\_

Knä: \_\_\_\_\_

## Huvudet vänt mot arm in över kropp, bägge ben böjda



Skuldra: \_\_\_\_\_

Knä: \_\_\_\_\_