

Øvelse omkring trækkræfter og naturligt bevægemønster.

I skal vende en person om på siden. Det er samme person, der ligger i sengen og forflyttes og det er samme person, der foretager vendingerne.

Vægtene skal placeres ud for skulder og hofte eller knæ. **Træk i roligt tempo!!!**

Aflæs vægten når vendingen er udført.

Hoveddrej væk fra vending. Strakte arme og ben



Skulder: _____

Hofte: _____

Hoveddrej med vending. Strakte arme og ben



Skulder: _____

Hofte: _____

Hoveddrej med vending, arm indover kroppen, strakte ben



Skulder: _____

Hofte: _____

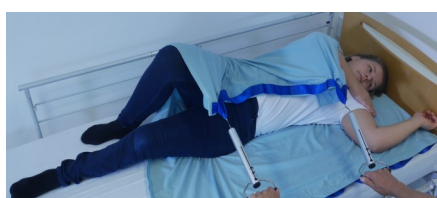
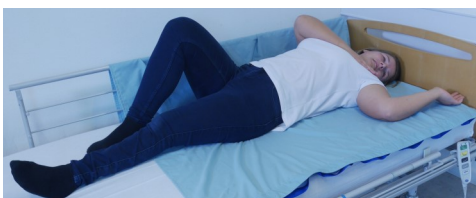
Hoveddrej med vending, arm indover kroppen, krydset ben



Skulder: _____

Knæ: _____

Hoveddrej med vending, arm indover kroppen, ét bøjet ben



Skulder: _____

Knæ: _____

Hoveddrej med vending, arm indover kroppen, begge ben bøjet



Skulder: _____

Knæ: _____