

Axel	Plan	Rörelse
Frontal	Sagittal	Flexion/Extension
Vertikal	Horisontella	Rotation / mot kroppen
Sagittal	Frontal	Abduktion/adduktion / Från kroppen

Palmarsida - handflät

Dorsalsida - handrygg

Pronation/supination

(  
Supen i handen<sup>99</sup> - handflatan uppåt

Revben - ledar mot sternum 7st, 3st ledar indirekt via brosk mot sternum. 2st "falska" - hänger löst.  
Alla ledar mot ryggraden (mot 2 kotor).

plantarflexion - fot

# ÖVNING

	Plan	Axel	Agonist	Antagonist	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abduktion i axelled</li> <li>- Scapula / humerus</li> </ul>	front.	sagitt.	deltoides	pectoralis major	$\sim 180^\circ$
<ul style="list-style-type: none"> <li>Extension i knäled</li> <li>femur / tibia</li> </ul>	sagitt.	front.	quadriceps femoris	biceps femoris	$0^\circ$
<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantarflexion i fotled</li> <li>/ tibia / tarsus</li> </ul> <p>plantera foten i bakken.</p>	sagitt.	front.	triceps surae	m. tibialis anterior	$45^\circ$
<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexion i armbågsled</li> <li>- ulna / humerus</li> </ul>	sagittal	front.	m biceps brachii	m. triceps brachii	$\sim 150^\circ$
<ul style="list-style-type: none"> <li>Extension i höftled</li> <li>- femur / os coxae</li> </ul>	sagitt.	front.	gluteus maximus	p ? major	$\sim 35^\circ$