

Hur rörligt är ditt skelett?

Gör så här:

1. Undersök rörligheten i din kropp.
 - A) Undersök hur din ryggrad böjer sig.
Försök göra samma rörelser som de på bilderna.
Vilka kan du göra?

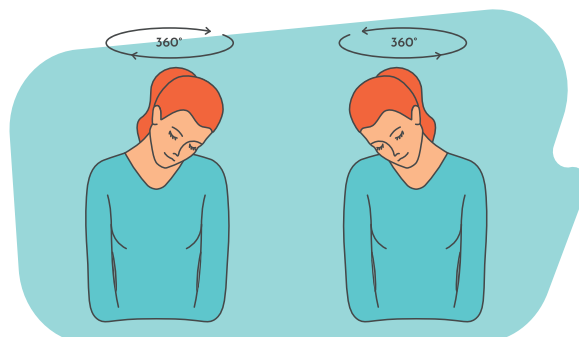


- B) Sitt på golvet med rak rygg och benen sträckta rakt framåt.
Du kan också sitta på en stol
och lägga upp fötterna på en annan stol,
håll ryggen rak och sträck benen framåt.
Försök röra vid dina tår med fingrarna.
Hur nära dina tår når du?
Fundera på olika orsaker
som påverkar hur nära du når dina tår.



© Getty Images, rungrote

2. Undersök huvudets rörlighet.
- A) Se på bilderna och se om du kan göra lika.
Undersök åt vilka olika håll ditt huvud kan röra sig.
Håll resten av kroppen stilla.
- B) Fundera på vilka slags leder som finns i nacken.
- C) Fundera på varför huvudet inte roterar ett helt varv.



© Getty Images, Olga Turkas