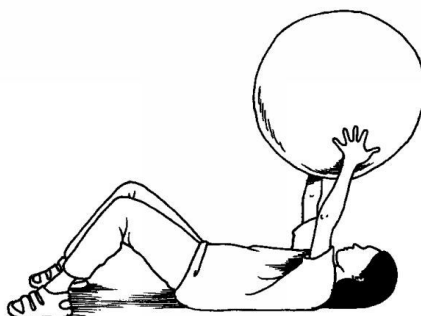


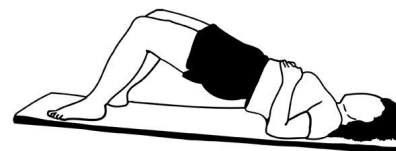
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Mjuka upp och ta ut bekvämt rörelseomfång.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänning, stabilisera nacken. För bollen alternativt en väska uppåt-bakåt ovanför huvudet utan att någon medrörelse sker i ryggen.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Med båda fötterna i golvet. Aktivera grundspänning och lyft upp sätet.



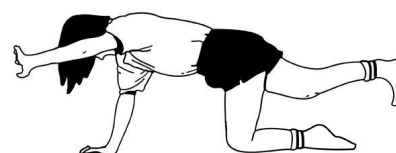
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stegring: Aktivera grundspänning och lyft sätet. Sträck ut ena benet och håll kvar under 3 sekunder. Sätt ner foten igen och sänk därefter sätet. Skifta ben.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Ligg på mage med armarna utefter sidan och pannan mot golvet. Spänn skinkorna. Drag samman skulderbladen samt lyft panna/ överkropp någon cm från golvet. Titta nedåt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Lyft motstående arm och ben till horisontalläge med bibehållen indragning av naveln för att undvika ytterläge i svanken. Skifta arm och ben.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

"Plankan" med armbågar och knän på matte (alternativt armbågar på boll). Bibehåll stabil bål och aktiverad grundspänning.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänning. Utfallssteg framåt.

**Träna gärna 1gång/dag.  
Dosering: utför övningarna 5-10 ggr, vila, upprepa eventuellt en gång till.**

**Vid behov påbörja rörlighetsträning tillsammans med din sjukgymnast.**

**Kom ihåg att ta dagliga promenader efter förmåga.**