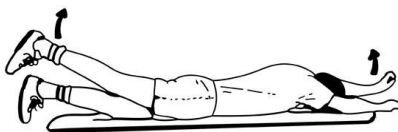


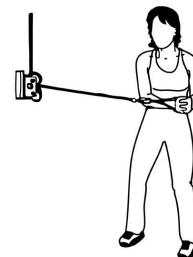
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Gör sneda situps dvs tänk att axeln ska närma sig motsatt knä. Håll armbågarna rakt ut åt sidan.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Dra in "svansen mellan benen". Förläng diagonalt genom kroppen dvs lyft vänster arm och höger ben så långt du kan utan att tappa kontrollen på ryggen/svanken. Byt arm/ben.



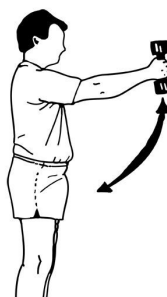
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stående med benen lätt isär. Aktivera grundspänningen. Håll överkroppen helt stilla medan du för gummibandet/vertikaldraget åt sidan.



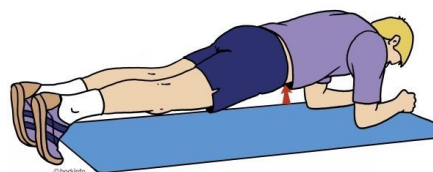
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen och bibehåll den genom rörelsen. För vikten upp-ner nära kroppen.



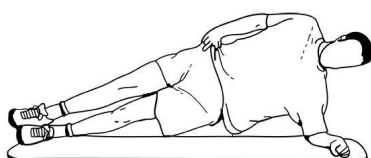
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Lyft med raka armar framåt-uppåt. Stegra belastningen succesivt med vikter.



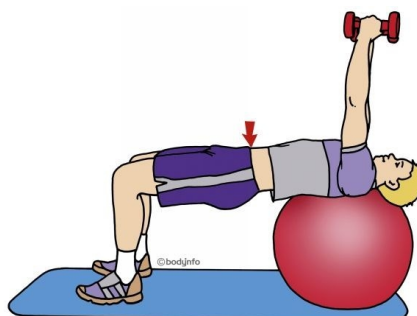
Copy right © bo dyrfo

Stående på armbågar och tår. Undvik svankning genom en anspänning av mage och skinkmuskler. Drag in naveln något.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Liggande på vänster armbåge och på sidan i rak linje. Lyft upp höften från golvet och håll kvar. Skifta sida.



Copy right © bo dyrfo

Aktivera grundspänning. Bröstrygg, nacke vilande på boll och rak bål. För en hantel i taget ut åt sidan.



Copy right © bo dyrfo

Aktivera grundspänning. Bihåll rak rygg, neutral position i svanken och god knäkontroll = knät rakt över foten. Variera händernas position, uppåt, framåt eller med rotation

**Träna gärna minst 3 ggr/vecka. Dosering: utför övningarna 5-10 ggr, vila, upprepa eventuellt en gång till.**

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