



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

"Fyrkanten"- andas in och andas ut. Spänn muskulaturen under respektive finger 5 sek\*2 i varje hörn



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Andas in och andas ut. Titta åt höger och tryck pannan försiktigt mot handen. Nacken är stabiliserad i neutralläge. Skifta sida.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Gör en dubbelhaka, lätt öppen mun. Lyft pannan någon millimeter. Håll ca 4 sek.



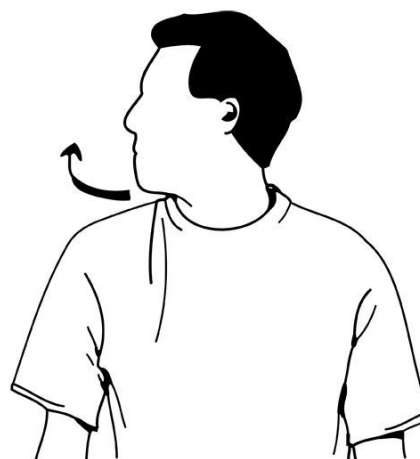
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

"Propellem". Håll armarna på axlarna eller i kors. Vrid överkroppen från höger respektive vänster i en mjuk rörelse.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Böj huvudet åt höger sida, pressa samtidigt ned vänster axel/ arm mot golvet. Håll ca 20 sek/sida.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Slappna av i axlarna ta ut full rörlighet i nacken, obs aktivt rörelseuttag.