

Nacke steg 3, vecka 12-24 bollövningar

Utskrivet av:

6-Feb-2015



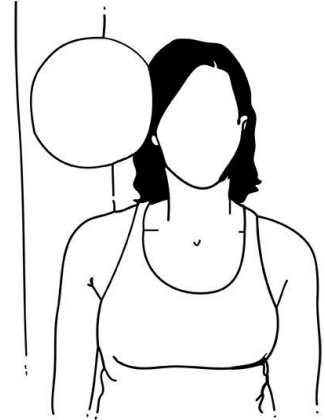
Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

Stå med god hållning, något böjda ben med en boll bakom huvudet. Aktivera grundspänning. Pressa huvudet lätt mot bollen, utan rörelse av nacken.



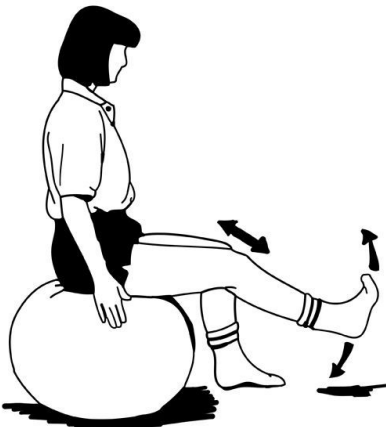
Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

Stå med god hållning och aktiverad grundspänning. Pressa pannan lätt mot bollen, utan rörelse av nacken.



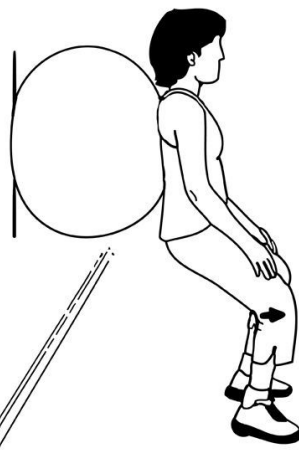
Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

Stå med god hållning och aktiverad grundspänning. Pressa bollen lätt med sidan av huvudet, utan rörelse av nacken.



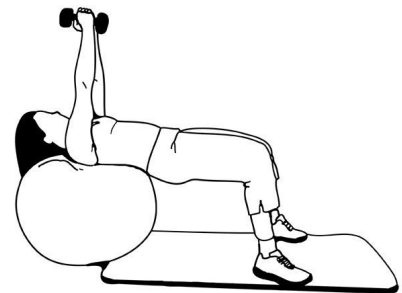
Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

Sitt med god hållning och aktivera grundspänning. Lyft knät alternativt sträck ut benet utan att hållningen i bål och nacke förändras.



Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

God hållning och aktiv grundspänning. Gör ett knäböj med sätet rakt ned mot golvet. Bibehåll rak rygg.



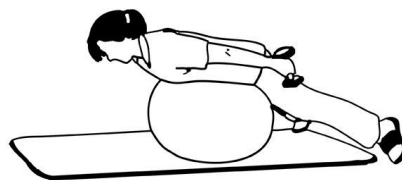
Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

Ligg med huvud och skulderblad på bollen. Aktivera grundspänning. För en arm i taget ut åt sidan. Håll en rak rygglinje.



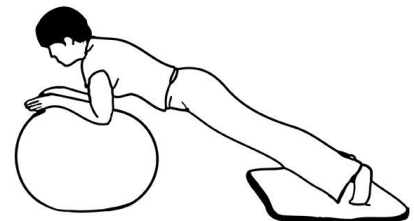
Copy right © bo dynto

Håll ryggen i neutralläge, aktivera grundspänning och "lång" nacke. Sträck ut arm och motsatt ben utan att hållning i rygg och nacke förändras.



Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

Magliggande över boll, tårna i golvet. Dra skuldror ned- ihop. Lyft armar längs kroppen och gör en liten ryggresning till ryggens neutralläge.



Copyright © Mobilus Di gisal Rehab AB

Aktivera grundspänning. Med underarmarna på bollen. Tryck ifrån dig en liten bit tills dina axlar och höfter bildar en rak linje. God hållning av nacken.