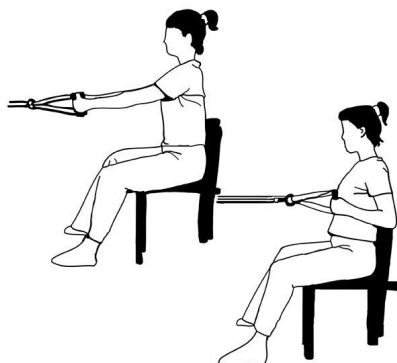


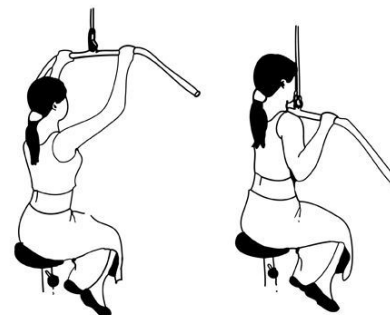
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå avspänt böj i knäna. Aktivera grundspänning. Stadga skuldror och nacke under bakåtdrag med raka armar, tom. höfter. Bibehåll tynden på framfoten.



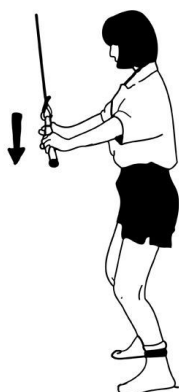
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sitt med god hållning på "sittbensknölära", utan ryggstöd. Drag ihop och ned skulderbladen. Stanna med överarmen i linje med kroppen. Stegra genom att sitta på boll.



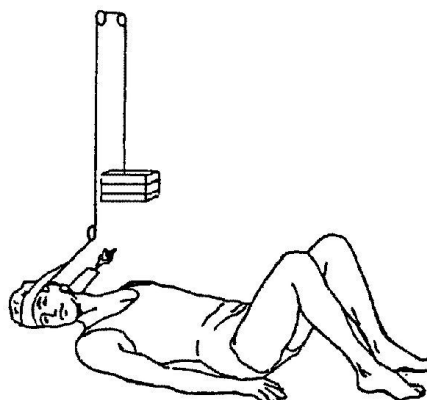
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sitt med god hållning och aktivera grundspänning. Dra skulderblad ned och ihop, drag stängan ned framför kroppen till "hakhöjd".



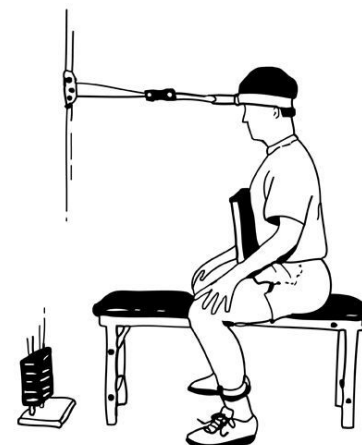
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå med god hållning, aktivera grundspänning och tyngden på framfötter. Börja med stängan nere vid lår. Gå rakt fram-upp med raka armar och vänd i axelhöjd.



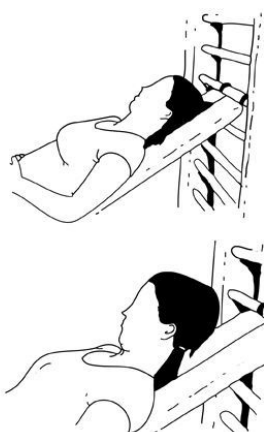
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Ryggliggande rotation av nacke i dragapparat.



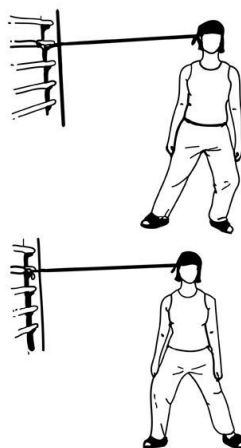
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stabilisera nacken. Drag bakåt 5-10cm med hela ryggraden som ett block, rörelse sker i höftlederna.



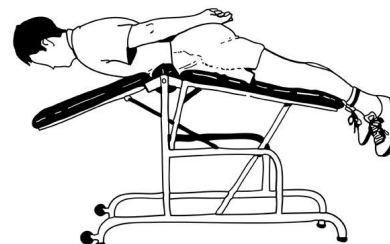
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Räta ut nacken och lätta bakhuvudet ett par mm från brädan. Slappna av i käkar.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stabilisera nacken. Tyngdpunktsförflyttningar från sida till sida.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänning. Drag skuldror ned-ihop, lyft armar i linje med kroppen, handflator mot golvet. Lätta pannan från bänken och tänk "lång" nacke.