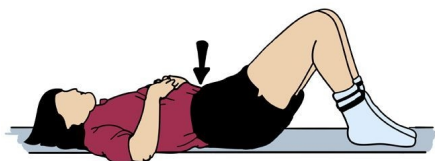


**Dosering:** Träna detta program 1-2 ggr/dag. Utför övningarna 5-10ggr, vila, upprepa eventuellt en gång till.

Gå **promenader** dagligen för att få en bättre kondition. Detta stimulerar även till benläkning. Promenaden (sträcka och tempo) utökas successivt allt eftersom du känner dig starkare.

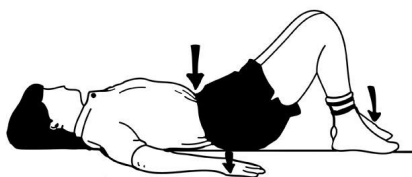
**Syftet** med din träning är att stärka muskulaturen i bål och ben samt att få en så bra stabilitet och funktion som möjligt.

Att hitta sin **grundspänning** och lära sig aktivera de inre magmusklerna kommer finnas med som en röd tråd i de flesta av övningarna du kommer träna framöver.



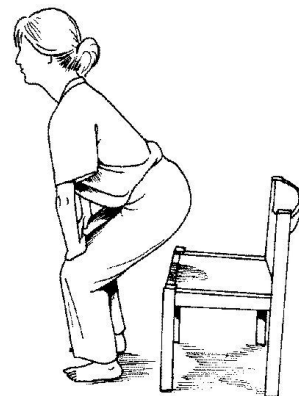
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Hitta din **grundspänning**. Aktivera bäckenbotten och sug in nedre delen av magen. Du kan känna spänningen strax innanför höftbenskammarna.



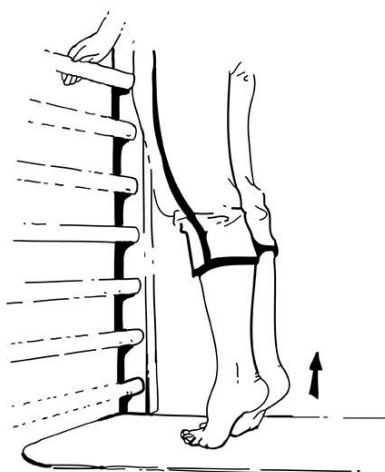
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera din **grundspänning** och tryck ena handen samt motsatt sidas fot mot underlaget.



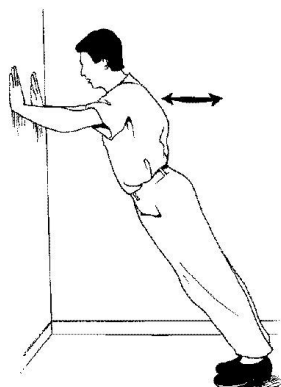
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sitt på en normalhög stol och aktivera **grundspänning**. Sätt händerna på lårets framsida. Luta dig framåt, res dig sakta upp och sitt ned igen. Bibehåll god hållning i ryggen.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera **grundspänning**. Tåhävningar på två ben. Använd gärna handstöd.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera **grundspänning**. Armhävning mot vägg. Bibehåll god hållning genom hela rörelsen. Öka belastningen genom att flytta fötterna bakåt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera **grundspänning**. Stå vänd mot en dörrpost med lätt böjda ben och med en hand på vardera sida. Andas in, på utandningen pressa underarm mot dörrposten: Bukmuskler spänns. Skifta handtryck.