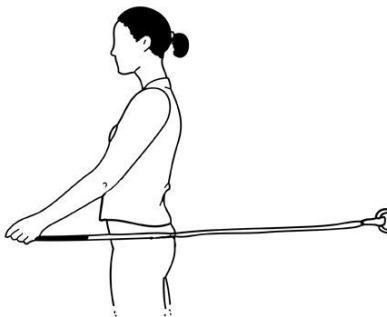




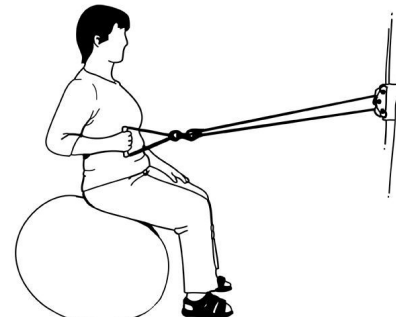
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Drag ned framför kroppen, till brösthöjd, långsamt tillbaka.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Raka armdrag från höfter och framåt. Behåll tyngden på hämlarna. Försök undvika att du "svajar"



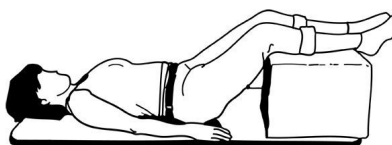
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Drag med båda armarna. Armbågar stannar i linje med kroppen. Sänk axlar och behåll ryggen i neutralläge.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Behåll ryggen i neutralläge och lyft en fot ca 5 cm. Känn att du inte lutar åt något håll.



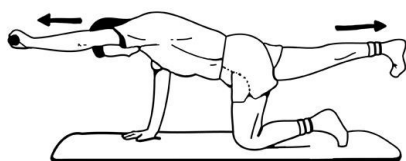
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Gör ett stjärtlöft.



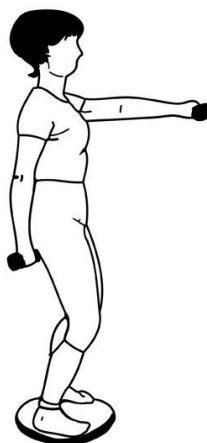
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sträck via hälen ett ben i taget. Håll ryggen i neutralläge.



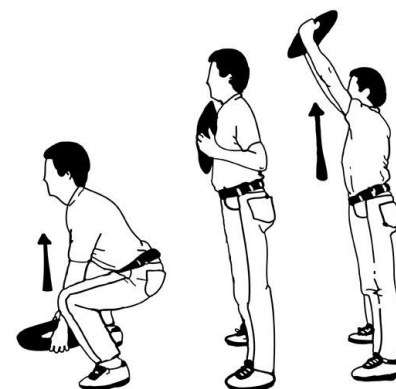
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sträck ut höger ben och vänster arm.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Lyft två eller en hantel i taget framåt alternativt ut i sidled.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Lyft från bänk och upp mot tak, nära kroppen. Stegra övningen genom att gå från golv till tak i rörelsen. Bibehåll ryggen i neutralläge.