

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



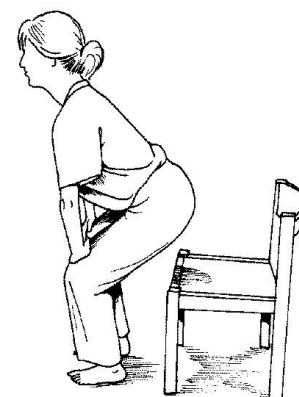
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

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



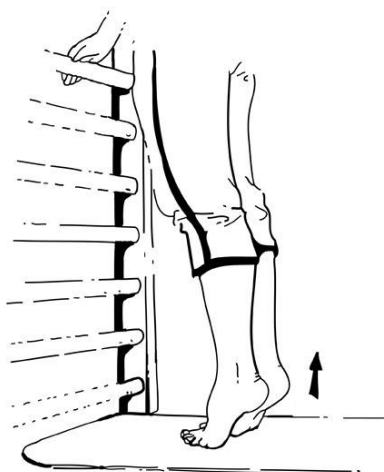
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

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



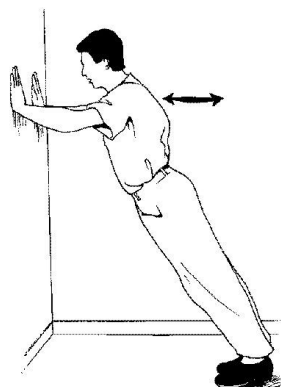
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

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.



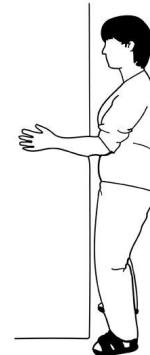
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

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.