

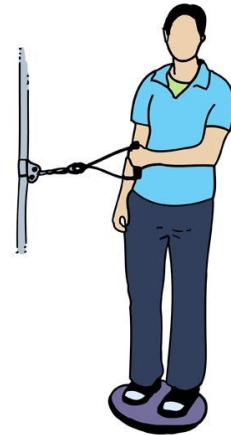
Copyright © bodjinfo

Bröstrygg, nacke vilande på boll och rak kropp. För en hantel i taget ut åt sida, skifta sida.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Ligg på mage på balansboll. Lyft motsatt arm och ben.



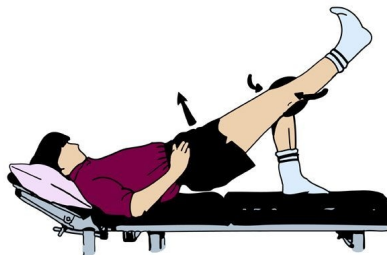
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stående på balansplatta, armbågen intill kroppen, utåtrotation till neutralläge.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Armhävningar på balansboll.



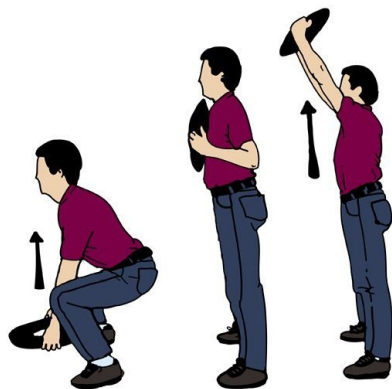
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stabilisera ländrygg. Lyft sätet, pressa bollen mellan knäna, sträck ett ben och växla sedan ben.



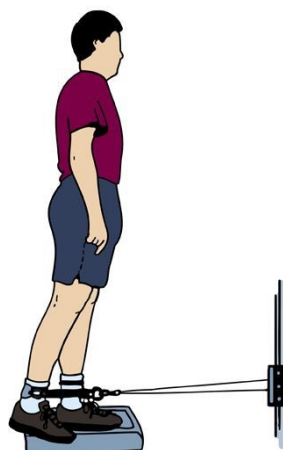
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

God hållning i rygg. Kombinera arm och benrörelser.



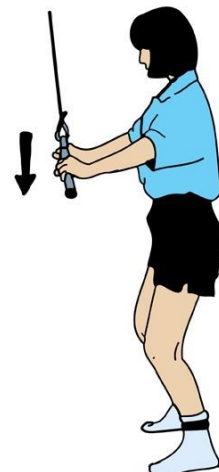
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Från sittande. Res upp till stående och sträck upp armarna med så rak rygg som möjligt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stabilisera överkroppen. Spänn magen och för sedan benet bakåt med rakt ben.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Lätt böjda knän, stabilisera ländryggen, drag ned mot golvet.