



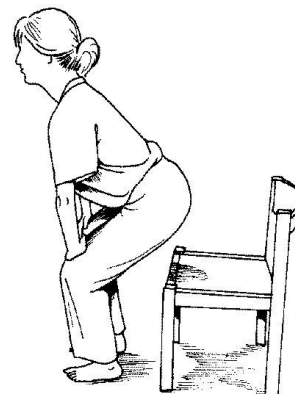
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Grundspänning: Spänn bäckenbotten och känn att du aktiverar muskulaturen i nedre delen av magen. Förstärk aktiveringen genom att suga in nedre delen av magen.



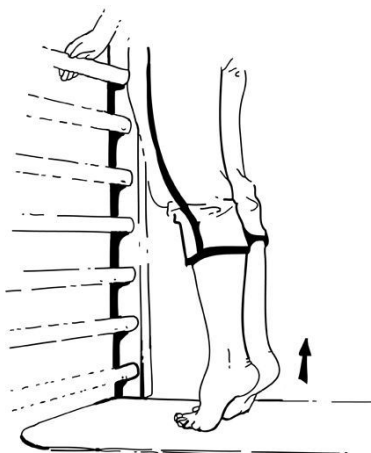
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänning, tryck ena handen samt motsatt sidas fot mot underlaget.



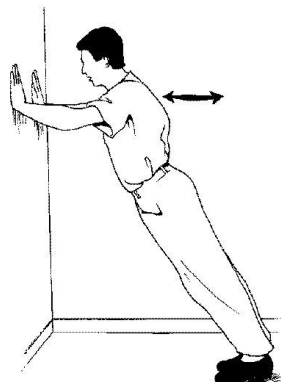
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

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



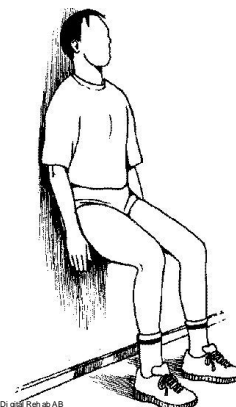
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå med god hållning och aktivera grundspänning, använd handstöd. Utför tåhäving två ben.



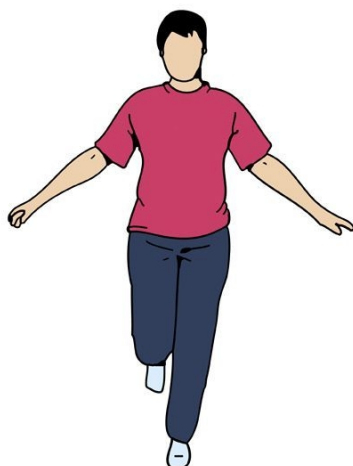
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänning och gör armhävningar mot väggen



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå så att du har stöd för ryggen mot en vägg, höftbredds avstånd mellan fötterna. Aktivera grundspänning. Böj och sträck på knäna med bibehållen kontakt ryggen-vägg.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå med god hållning och aktiverad grundspänning. Stå på ett ben.

Träna gärna 1-2 ggr/ dag.
Dosering: utför övningarna 5-10 ggr, vila, upprepa eventuellt en gång till.

Kom ihåg att ta dagliga promenader efter förmåga.

Efter 3v bör du träffa en sjukgymnast för att få hjälp med stegring av din träning.