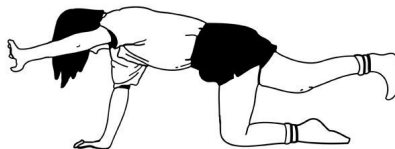


Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Mjuka upp och ta ut bekvämt rörelseomfång.



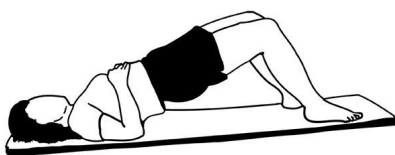
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Lyft motstående arm och ben till horisontalläge med bibehållen indragning av naveln för att undvika ytterläge i svanken. Skifta arm och ben.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Ligg på mage med armarna utefter sidan och pannan mot golvet. Spänn skinkorna. Drag samman skulderbladen samt lyft panna/ överkropp någon cm från golvet. Titta nedåt.



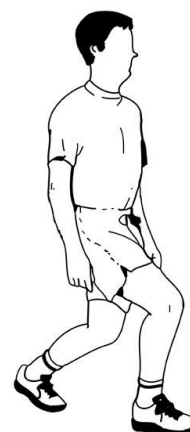
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänning. Lyft sätet. Stegra successivt genom att lyfta sätet med ett ben.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

"Plankan" med armbågar och knän på golv (alternativt armbågar på boll). Bibehåll stabil bål och aktiverad grundspänning.



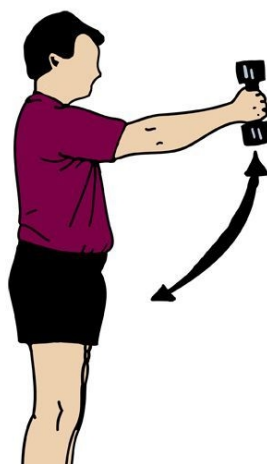
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Hitta god hållning i nacke och ländrygg. Aktivera grundspänning och gör en tyngdöverföring framåt. Skifta ben efter ett par gånger.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå på ett ben med god hållning. Öka svårighetsgrad genom att blunda eller rita alfabetet med andra foten.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

God hållning och aktiverad grundspänning, tyngden på framfoten. Hantellyft framåt/uppåt till brösthöjd.

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

Kom ihåg att ta dagliga promenader efter förmåga.

Vid behov: tøj stram muskulatur enligt din sjukgymnasts rekommendationer.