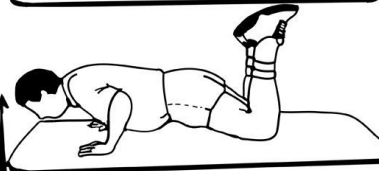
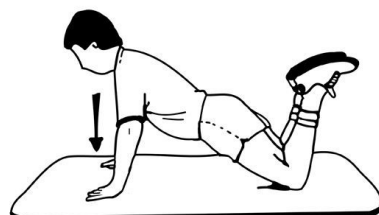


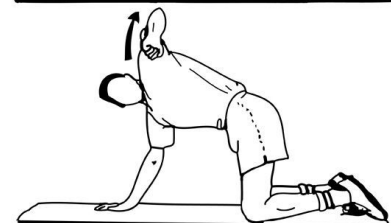
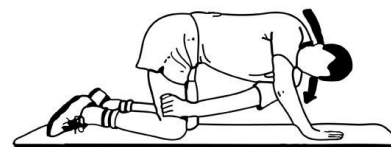
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Dra in "svansen mellan benen". Förläng diagonalt genom kroppen dvs lyft vänster arm och höger ben så långt du kan utan att tappa kontrollen på ryggen/svanken. Byt arm/ben.



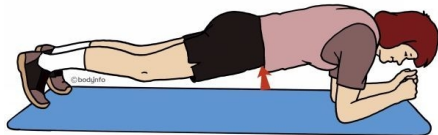
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen och bibehåll den genom hela rörelsen. Håll "plankpositionen" hela tiden.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Vrid kroppen inåt och ihop, för att sedan rätta ut och sträcka upp, titta upp på armbågen.



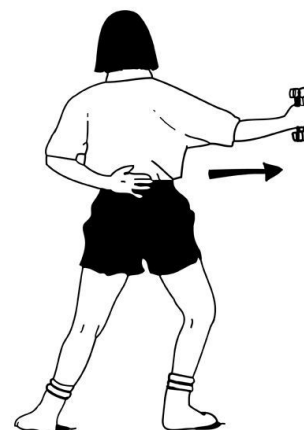
Copyright © bo dynto

"Plankan" med god hållning och stabil bål, aktivera grundspänning.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänning och utför ett stjärtlöft med ett ben.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Tyngdöverföring med stabiliserad ländrygg. Hanteln förs åt sidan.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Liftteknik: Lyft vikten nedifrån och upp nära kroppen. Stabil och stark

Träna gärna minst 3 ggr/v.
Doserings: utför övningarna 5-10 ggr och upprepa en gång till.

Kom ihåg att ta dagliga promenader efter förmåga.