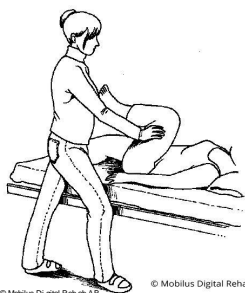


Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Rakt knä. Håll om hälen och fotleden. Stöd foten mot underarmen. Töj genom att föra din kroppstyngs uppåt.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

För upp knät mot magen och böj knät så mycket det går.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Ligg med böjda ben. Lägg händerna på knäna och för benen utåt, nedåt.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Lyft upp benet så långt som det går. Håll om fotleden samt stöd med andra handen mot låret.



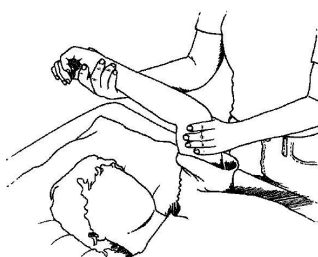
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Böj upp benet och stabilisera knät mot magen. För underbenet utåt.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

För benet rakt ut åt sidan med knäskålen rakt upp.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

För överarmen uppåt, bakåt med böjd armbåge.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Håll om överarm och handled. För armen uppåt, utåt. För underarmen bakåt med tummen nedåt.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Överarmen placeras ut från kroppen. För underarmen bakåt.



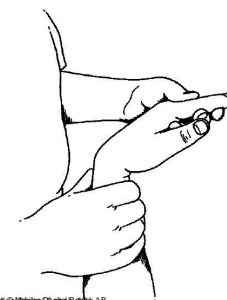
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Böj och sträck i armbågen. Vrid underarmen så handflatan möter överarmen resp underlaget.



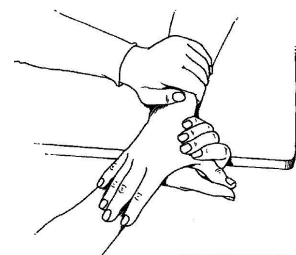
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Böj handleden bakåt. Fixera underarmen.



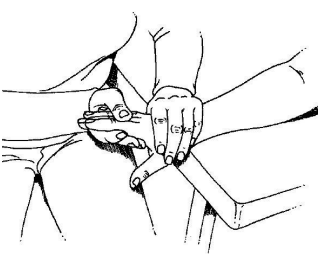
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Böj handleden framåt med sträckta fingrar. Fixera underarmen.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Stabilisera underarmen, för tummen utåt med handloven.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Stabilisera handen. Sträck fingrarna.