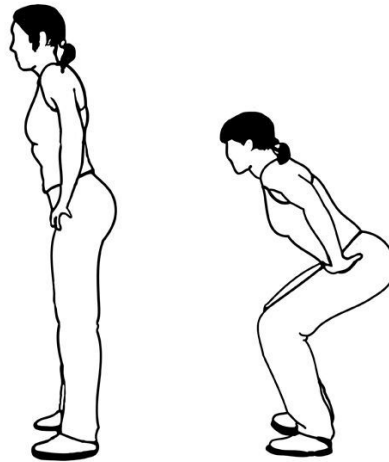


Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Tåhävningar med båda fötterna samtidigt. Öka belastningen genom att gå upp på ett ben.



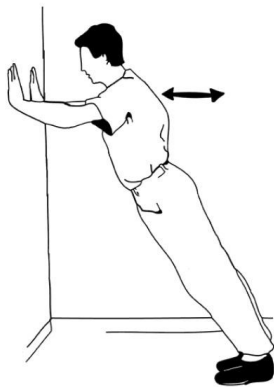
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Rak rygg, fäll i höften, tyngden på hälarna. Sitt ned.



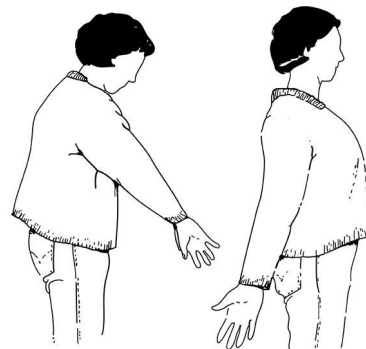
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Med ena benet vinklat i 90 grader. Stå och håll balansen en stund på varje ben.



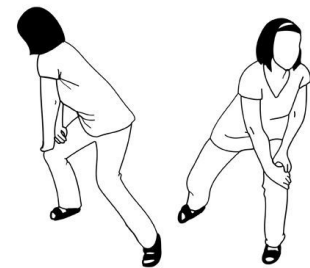
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Fall framåt mot väggen och stoppa upp så sent som möjligt. Öka belastningen genom att flytta fötterna bakåt.



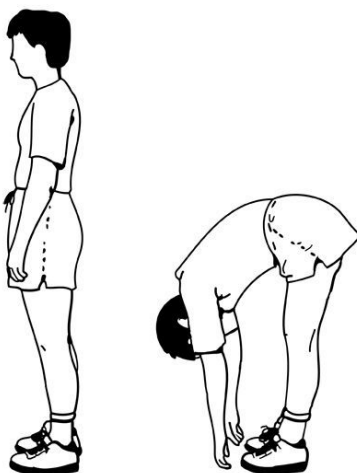
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

1. Kuta ryggen och kryp ihop, för handrygg mot handrygg framför kroppen. 2. Sträck händerna bakåt och ut med bröstet, handrygg bakåt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Styrka, koordination knän, höfter, rygg. Sjunk ned på ena knät, ev kan man stötta med händerna mot låret. res upp och sjunk sedan ned mot andra knät. Obs! Ha koll på att böjt knä riktas fram över foten.



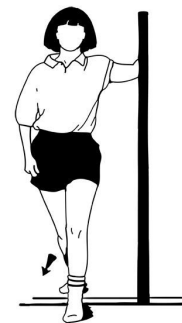
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå rak. Böj dig framåt utan att böja på dina knän.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Böj överkroppen rakt åt sidan. Håll höften stilla.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Med armbågen mot en dörrpost eller liknande. Höjden kan varieras beroende på var man vill ha töjningen. Tag ett steg framåt eller till töjning känns.