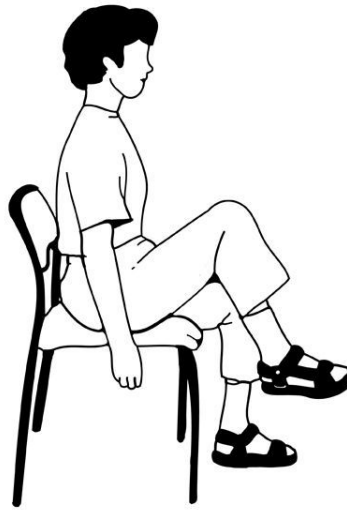


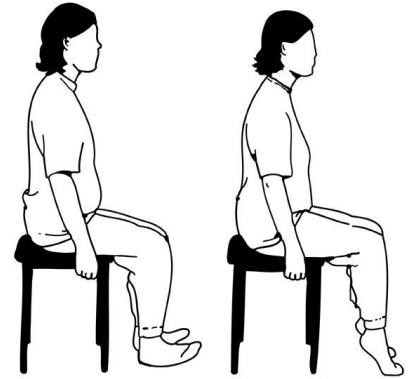
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sitt på stol. Böj i knäleden så mycket du kan genom att dra in foten under stolen. Sträck ut benet så att det blir helt rakt, kom till slutsträckning genom att böja upp foten och lyft sedan hälen en liten bit från golvet.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Växelvis knälyft.



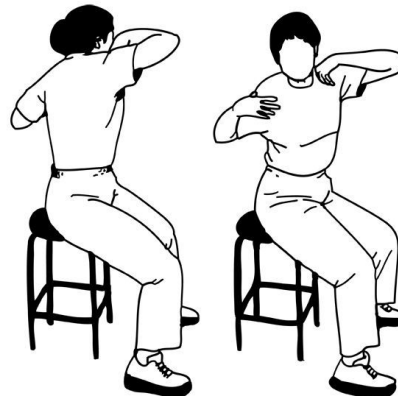
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Häl och tåhävningar.



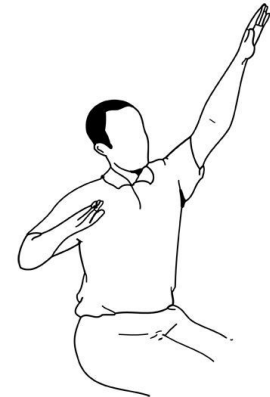
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Knät utåt, lyft foten och försök nå motsatt hand.



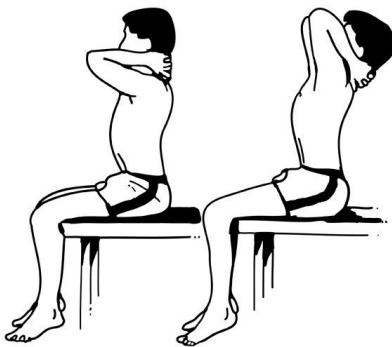
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sittande crawling med böjda armbågsleder och samtidig bålrotation.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Börja med armarna i axelhöjd. Drag den ena nedåt/ bakåt och skjut den andra framåt/ uppåt så långt det går.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sitt med rak rygg. Sätt händerna bakom nacken och håll ihop armbågarna. Böj ryggen bakåt, följ med blicken samtidigt som du fortsätter hålla ihop armbågarna.