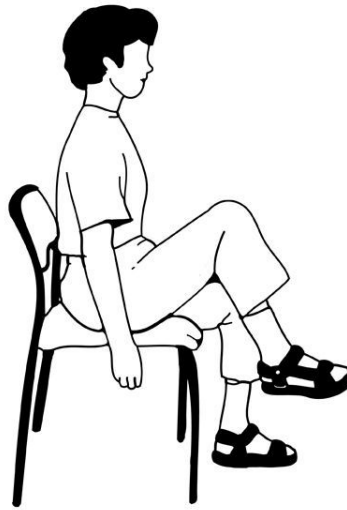


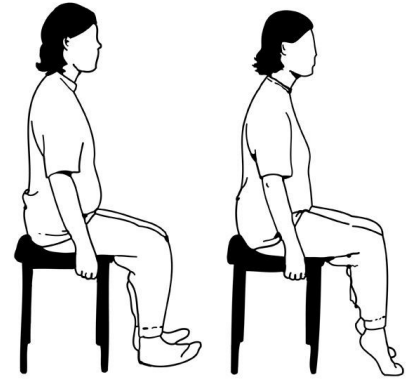
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

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

Växelsvis knälyft.



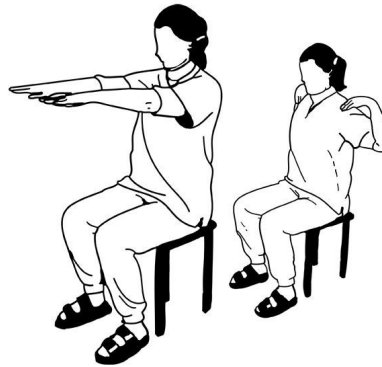
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Häl och tåhävningar.



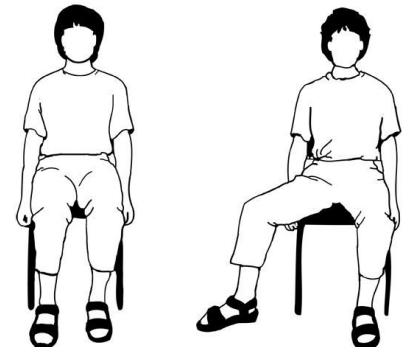
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

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



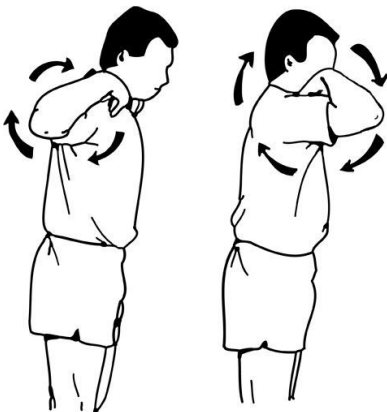
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sträck armarna långt framåt så att skulderbladen dras isär. Lagg sedan händerna på axlarna och tryck armbågarna bakåt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Växelsvis benlyft åt sidan.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Med händerna på axlarna. Gör stora cirklar framåt och bakåt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Håll ned nyckelbenet och sänk axeln på töjsidan. Luta huvudet ifrån och lätt bakåt, samt vrid hakan mot töjsidan.