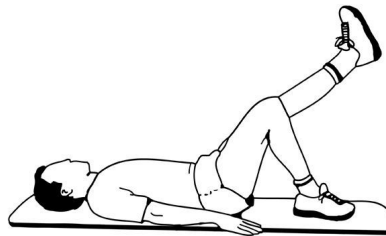




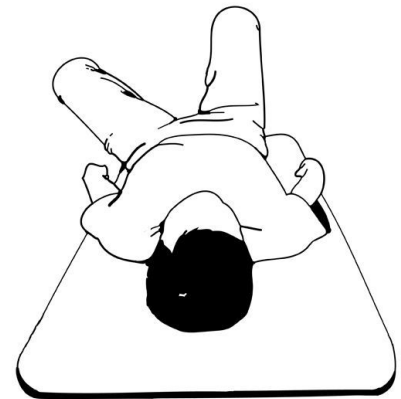
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Sätt på "ettan" & "tvåan" Pressa ned svanken mot underlaget. Ta 10 lugna andetag; andas med magen.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Spänn magmusklerna och håll länderyggen stadig under hela övningen. Sträck långsamt ut ett ben, böj igen och sätt ned foten.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

"Ettan & tvåan" på. Benfällningar; fäll ena knät åt sidan samtidigt som du har stabil bål och pelvis.



Copyright © M i o för lag

Sidoplankan. Ligg på sidan med armbågen rakt under skuldran. Aktivera magmusklerna och sträck upp kroppen så att höften lyfter från golvet och kroppen bildar en rak



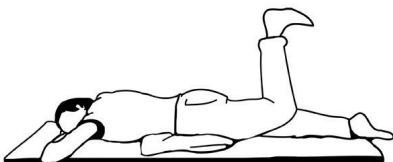
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

"Ettan" & "tvåan" på. Ena knät höjt. Andra benet sänks sakta mot underlaget och glids utåt samt tbx; bara så långt att du hela tiden kan ha spänningen. Växla ben när du kommit till ursprungsposition.



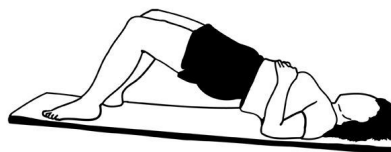
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Sidliggende med knäna uppdragna mot magen. Lyft det övre benet uppåt, samtidigt som fötterna ligger mot varandra.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Magliggende, neutral rygg och pelvis. Spänn skinkorna och lyft ena benet ca 5 cm upp mot taket med böjt knä.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Med båda fötterna i golvet. Ettan och två på, neutral rygg. Lyft upp