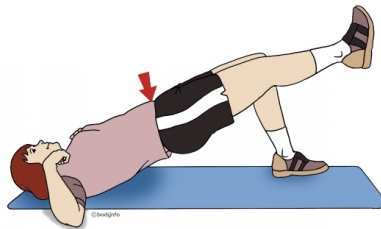


Copyright © bo.dyrho

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
ben

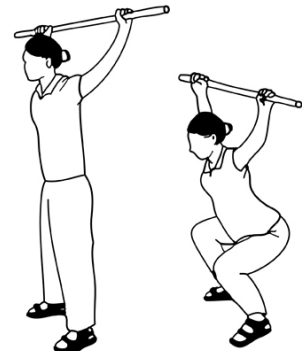
Sträck ut ena benet och håll armar
rakt upp med bibehållande
anspänning i bålmskulaturen.
Växla ben.



Copyright © bo.dyrho

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
ben

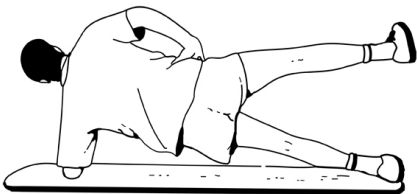
Rumplyft på ett ben, så högt du



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Omgångar: 3, Upprepningar: 10

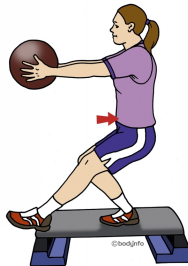
Overhead squat. Ta ett Brett grepp
om pinnen och lyft pinnen mot
tak. Gör ett djupt knäböj med
bibehållen svank.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
sida

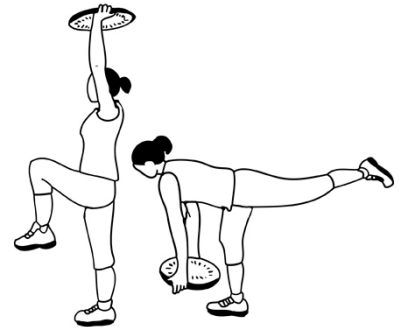
Liggande på vänster armbåge och
på sidan i rak linje. Lyft upp höften
från golvet och lyft sen höger ben
upp och ned.



Copyright © bo.dyrho

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
ben

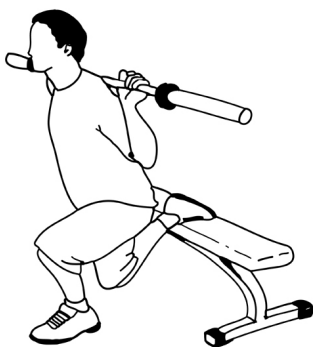
Enbens-Knäböj med rak rygg samt
hålla i vikt med nästan helt raka
armar. behöver inte jobba djupt utan
fokusera på att kontrollera knä. Har
man inget lite upphöjt att stå på så
gör det på plan mark.
Vikt: 2-10 kg



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
ben

Startposition med vikt över huvud,
för ner vikten och sträck benet
bakåt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
ben

Enbensböj.

Stång eller vikter i händer om man
orkar/har tillgång



Copyright © M si för lag

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
sida

Statisk stabilisering 4(6) Sträck en
arm framåt och motsatt sidas ben
bakåt. Fortsätt aktivera
magmusklerna.



Copyright © M si för lag

Omgångar: 3, Upprepningar: 10 /
ben

Utfallssteg i sidled och sträck
viktskivan framåt. skjut sedan
tillbaks och dra viktskivan mot dig.

Vikt: 5-10 kg