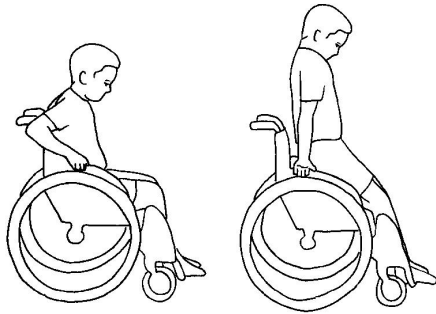
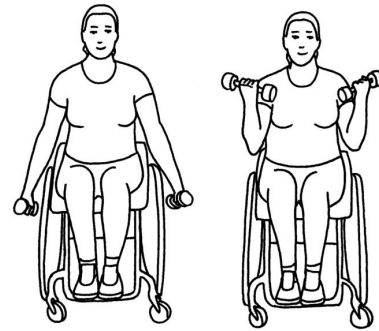
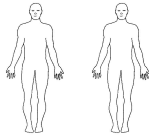


Utarbeidet av ort/kir ved SiV 2017



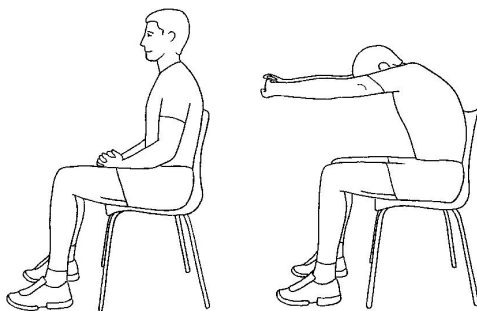
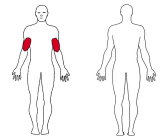
1. Armstrekk i rullestol

Sitt litt frem i rullestolen. Ta tak i armlenene på stolen. Strekk armene slik at du løfter deg så mye du klarer opp fra stolen og senk deg rolig ned igjen.



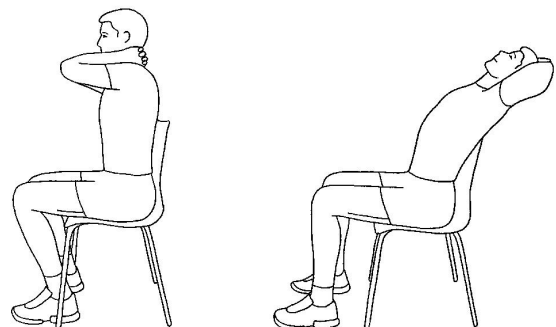
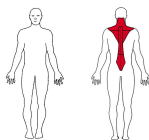
2. Sittende albuebøy med manualer

Sitt godt inn i rullestolen og hold manualene ned på utsiden av rullestolen. Bøy i albuen og før manualene opp mot skuldrene med håndflaten opp. Senk rolig tilbake.



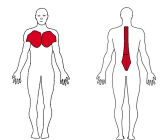
3. "Skyte rygg"

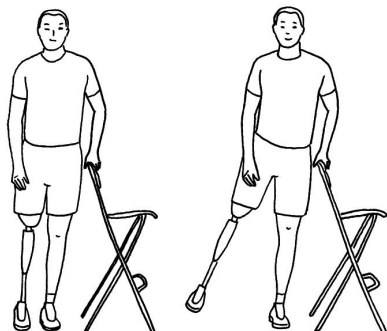
Sitt med hendene foldet på fanget. Løft armene og strekk de framover samtidig som du skyter rygg. Når du kjenner at det strekker mellom skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.



4. Sittende strekk mot en stolrygg

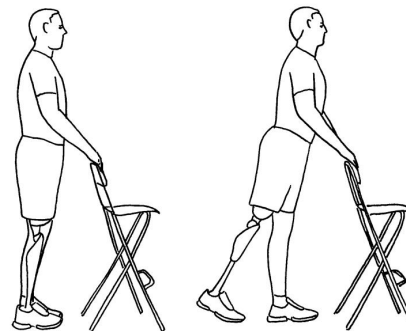
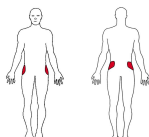
Sitt med hendene foldet bak nakken og hold albuen ut til siden. Len deg bakover inntil du kjenner at det strekker i ryggen, mellom skulderbladene, i bryst og skuldre. Hold stillingen i 30 sek.





5. Stående benhev ut til siden

Stå med støtte av prekestol. Benet skal peke ned mot gulvet. Løft så amputert ben ut til siden og rolig tilbake til utgangsstilling.



6. Stående hoftebøy og -strekk

Stå med støtte av prekestol. Løft amputert ben frem til ca. 90 grader. Press så benet bakover så langt du kommer. stå i ro med overkroppen.

Sett: , Reps:

