

# FYSIOTERAPI – övningar i sittande

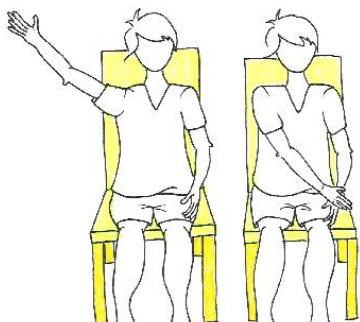
NAMN:..... Datum:.....

FYSIOTERAPEUT:..... Avd:.....

Utför dessa övningar ..... gånger/dag.

## DIAGONALT ARMLYFT

Upprepa ..... gånger/arm.



## RAKT KNÄSTRÄCK

Sträck i knäleden, håll några sekunder.

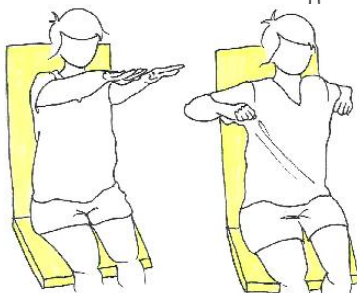
Upprepa ..... gånger/ben.



## RODD

Håll händerna framför kroppen. Dra årtag.

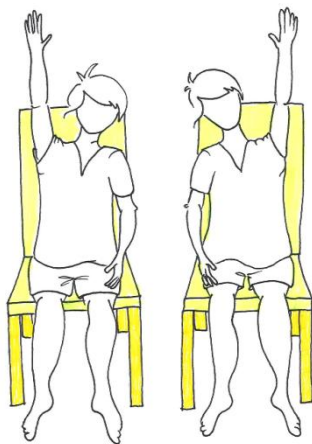
Upprepa ..... gånger.



## PLOCKA ÄPPLEN

Sträck upp en arm i taget.

Upprepa ..... gånger/arm.



## PROMENERA PÅ STÄLLET

Trampa med fötterna.

Upprepa ..... gånger/ben.



## PEDALTRAMPA

Rulla fram och tillbaka med fötterna.

Upprepa ..... gånger.

