

Tests for cervikalis

Cranio-cervikal fleksjonstest (udholdenhed, statisk)



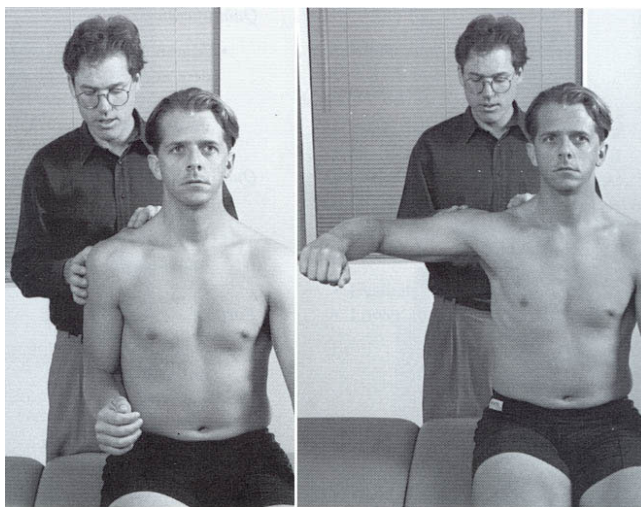
Cranio-cervikal fleksjonstest (dynamisk bevægelse)



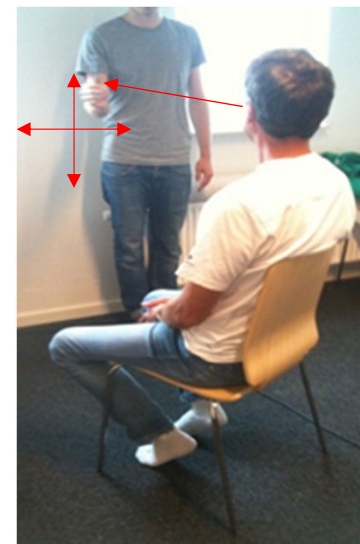
Nakke ekstensor test (statisk)



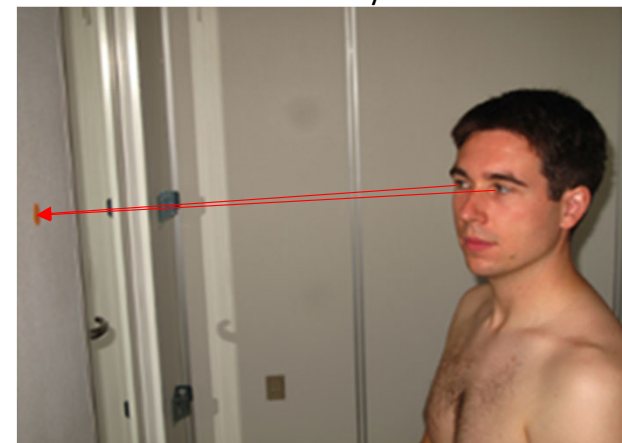
Skulder abduktionstest



Eye movement test

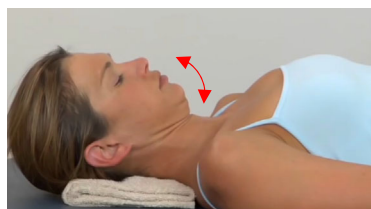
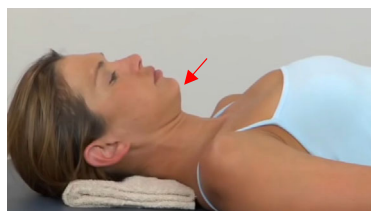


Gaze stability test

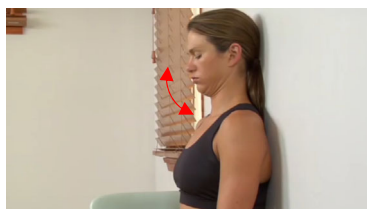
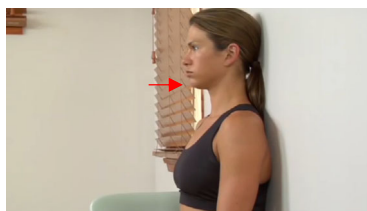


Dybe halsfleksorer ('nikke' øvelser)

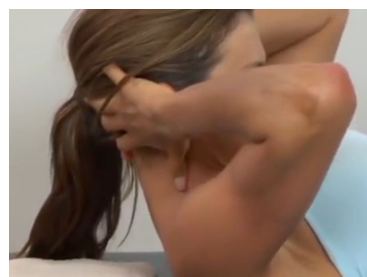
Level 1



Level 2



Level 3



Level 4

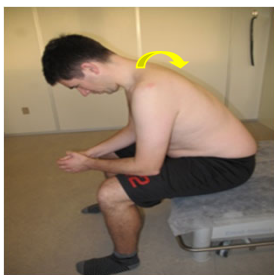


Level 5

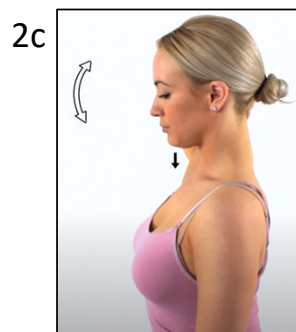


Nakke ekstensorer

Level 1



Level 2



Level 3



Alternativ: brug elastik
rundt om nakken

Level 4



Level 5



Midt th. facilitering



Sneengel, arme foran kroppen og 'Ti-i-2' øvelsen

Sneenglen



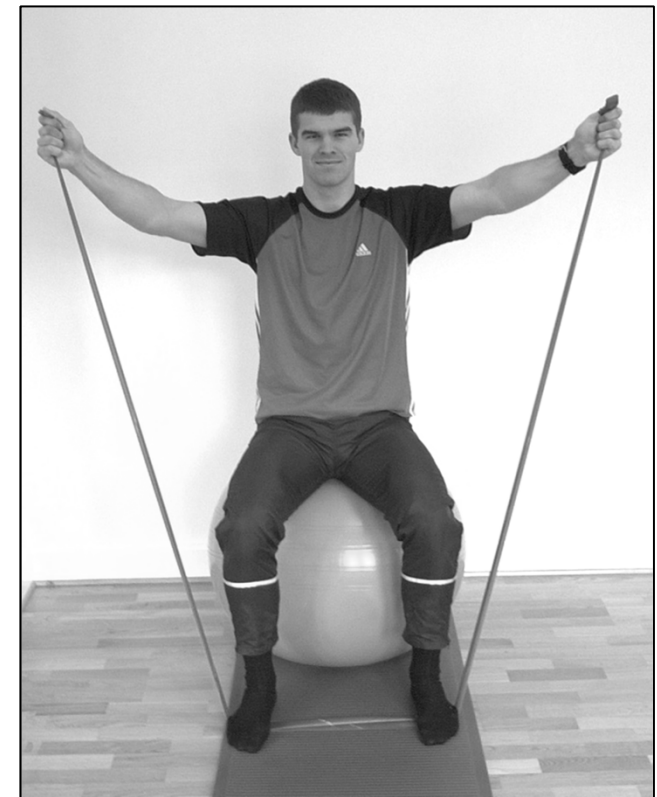
Bækken, bryst og baghoved på væggen

Arme foran kroppen



Bækken, bryst og baghoved på væggen

'Ti-i-2' øvelsen



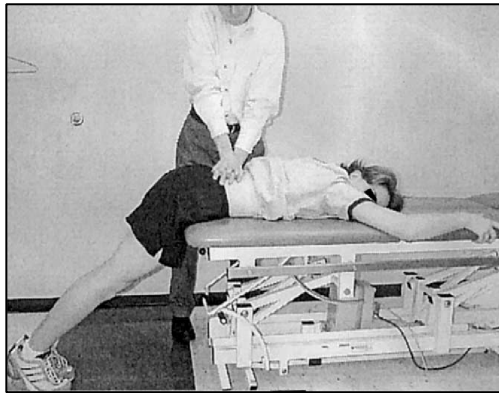
Midt thorakal styrke (lawnmower)

(med Theraband fastgjort til væg, dørhåndtag el. lign.)



Tests for lumbalis

Prone shear test



Sitting knee extension



Bend knee fall out



Back rock



Extension test



Squat øvelsen

Level 1: Squat med bold til 90° m. arme vandret

Level 2: Squat med arme mod væggen

Level 3: Squat væk fra væggen m. lumbal lordose ('hip hinge') +/- Theraband

Level 4: Squat med lænd mod væggen ('Wall slide')

Level 5: 1-bens squat med arme mod væggen

Arme til gulv øvelsen

Level 1



Level 2



Level 3



Level 4



Stræk 1 ben, andet ben på gulvet



Stræk 1 ben, andet ben i luften



Stræk begge ben på samme tid

Baglår på bold

Level 1



Level 2



Level 3



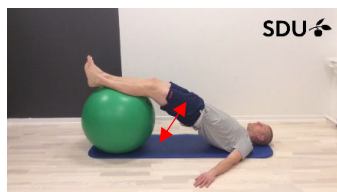
Level 4



Level 5



Level 6



Begge ben på bolden



Løft ben op først,
så bækken



Løft bækken op først,
så ben



Et ben ad gangen



Supermand

Level 1

Uden vægt



Level 2

Med vægt



Sidebridge

Level 1



Level 2



Level 3



Level 4



Level 5



Arm med vægt ind
under sig selv

Gluteus medius

Level 1



Sug maven ind

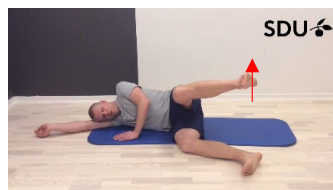
Level 2



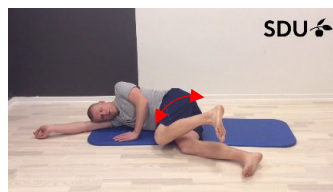
Stræk knæet og tilbage



Level 3



Stræk knæet og tilbage



Level 4



Level 5



Level 6

