



### 1. Ryggliggande viloposition, axel

Med stöd under huvudet. Bygg upp med kudde under den aktuella armen. Du ska känna att armen och axeln är så avspänd som möjligt.



### 2. Sidliggande viloposition, axel

Viloposition för armen. Lägg den aktuella armen på ett par kuddar. Du ska känna att armen och axeln är så avspänd som möjligt.



### 3. Sittande viloposition, axel

Viloposition för armen. Lägg den aktuella armen på ett par kuddar snett framför. Du ska känna att armen och axeln är så avslappnad som möjligt. Om du sitter i en bil, på en buss eller en bänk - placera väskan eller jackan över knäna för att stötta armen.

