

Nu har det gått drygt 2 månader sedan du opererade dig.

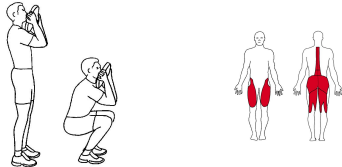
Träning och aktivitet får kännas måttligt ansträngande, vilket innebär att du blir trött i dina muskler eller att du känner dig andfådd om du tränar din kondition, men du ska fortfarande vara långt ifrån din maximala prestation.

Träningen ska kännas bra både under och efter utförande, även om viss smärta kan, och får, förekomma om den är på för dig en acceptabel nivå och går tillbaka till tidigare nivå till dagen efter träning.

Om du känner att du har kraft för mer utmaning kan du börja använda vikter för att belasta övningarna mer. Här följer förslag på mer utmanande övningar.

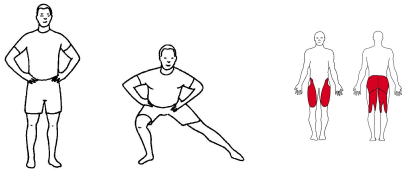
Som en del i förberedelsen inför ditt träningspass kan du utföra några repetitioner av vardera övning utan redskap.

Utför 10 repetitioner av vardera övning och sida i 2-3 varv. Träna dessa övningar 1-3 gånger per vecka, och komplettera med promenader och annan vardagsmotion. Om du tycker att övningar från tidigare träningsprogram utmanar dig tillräckligt kan du med fördel jobba vidare med dem.



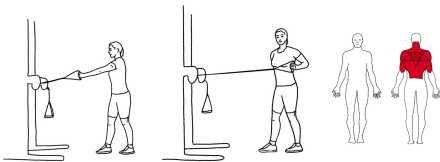
1. Knäböj med eller utan vikt.

Om du inte använder vikt kan du knäppa händerna i nacken och pressa ut armbågarna åt sidan.



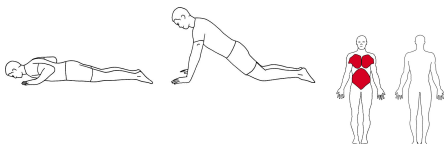
2. Lateral lunge

Starta i en stående position med fötterna samlade. Gör ett steg ut till sidan samtidigt som du sätter sätet ned och bakåt över hälen på den aktiva foten. När foten träffar golvet bromsas rörelsen upp. Vid slutställningen är det aktiva benet böjt och stöttebenet är nästan rakt. Kom tillbaka till utgångsposition.



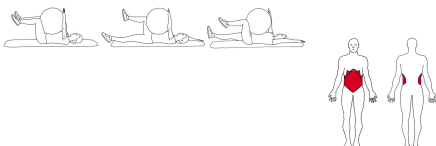
3. Stående enarmsrodd m gummiband eller i dragapparat

Fäst kabeln i brösthöjd. Dra armen bakåt, låt armbåge leda rörelsen. Kom tillbaka och upprepa.



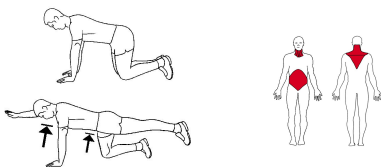
4. Armhävning på knä

Hjälpt hitta rätt nivå av armhävning.



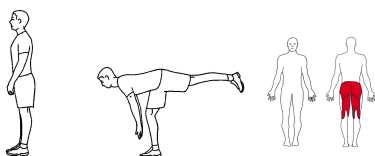
5. Dead bug med eller utan boll

Ligg på rygg med en pilatesboll mellan låren och armarna. Armarna är utsträckta upp mot taket, benen är böjda 90° i höfter och knän. För ner diagonal arm och fot mot golvet. Håll samtidigt ett tryck mot bollen med motsatt arm och lår. För upp arm och ben igen och upprepa med motsatt sidas arm och ben.



6. Arm och benlyft fyrfota

En övning de jobbat mycket med, utveckla uthålligheten här, be de hålla statiskt längre ex.



7. Draken med eller utan vikt

Stå på ett ben. Fäll överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft knät upp tills du håller ca 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket och gå upp på tå med det benet du står på. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.

Vill du göra övningen mer utmanande kan du hålla i en vikt.

