

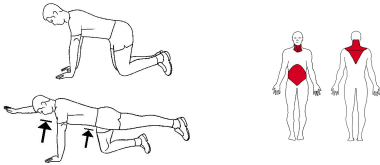
Nu har det gått ca 1 månad efter din operation. Såret ska ha läkt och du kan börja jobba mer med träning.

Börja passet med mjuka och avslappnade rörelser, ex axelrullningar, mjuk böjning och sträckning av ryggen i stående eller sittande. Låt andningen röra sig avspänt i din kropp medans du tränar.

Här följer exempel på bra övningar att börja med efter din operation. Jobba hellre med korta och lättare pass, för att vänja kroppen vid nya rörelser. Du ska uppleva träningen som mest "lätt ansträngande".

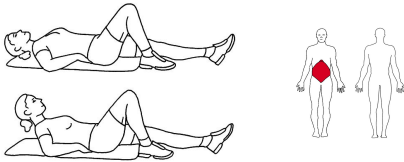
Utför ca 10 reps per övning i 2 varv, känner du att du har kraft över kan du göra ett 3e varv. Träningen ska utföras på en nivå som inte ökar din smärta, mer än tillfälligt och på en för dig acceptabel nivå.

Utför passet 1-3 gånger per vecka, och komplettera med egna promenader i den omfattning du klarar.



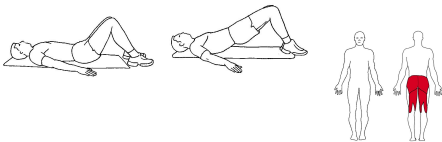
1. Arm och benlyft fyrfota

Stå på alla fyra utan att "hänga" i skulderpartiet. Lyft huvudet så att det är i förlängning av överkroppen och dra in hakan. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Sträck det ena benet bakåt samtidigt som du lyfter motsatt arm. Se till att stabilisera bäckenet så det inte tippas nedåt under rörelsen. Återvänd, och upprepa med motsatt sida.



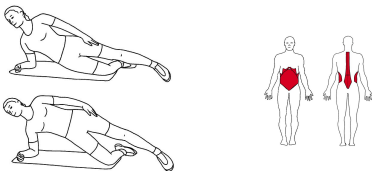
2. Ab curl

Ligg på rygg med ett ben böjt och ett rakt. Placera händerna i korsryggen med handflatorna ned och ha armbågarna ut till sidan. Använd magmuskulerna till att lyfta skuldror och huvudet upp från underlaget. Undgå rörelse i nacken. Håll ställningen på toppen några sekunder och sänk långsamt ned igen.



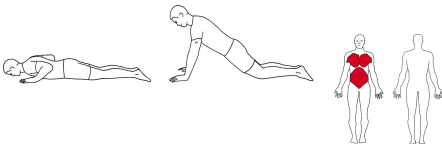
3. Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.



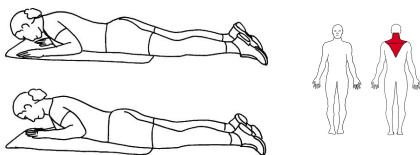
4. Sidoplanka på knä statiskt

Ligg på sidan med det understa benet böjt och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet upp mot taket, sänk långsamt nedåt och sänk tills slut bäckenet ned på mattan igen.



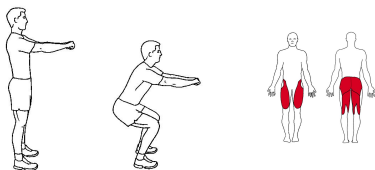
5. Modifierat push-up

Ligg på magen med händerna i mattan utanför bröstet och se ned i golvet. Stabilisera mage och rygg i neutral position. Skjut kroppen upp med hjälp av armarna och ha knäna i golvet. Håll ställningen några sekunder och sänk dig långsamt ned mot mattan igen.



6. Ryghäv m/ simtag

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och ta ett stort simtag med armarna. Sänk överkroppen långsamt ned igen.



7. Knäböj 1

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knäna i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

