

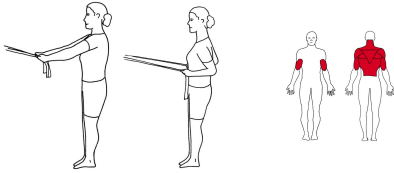
Nu är det 1-2 månader sedan du opererade dig.

Om träningen känts bra och upplevs väldigt lätt de första veckorna kan du utmana lite mer. Träningen ska fortfarande upplevas som lätt ansträngande till måttligt ansträngande. Du ska känna dig trött i tränande muskler, utan att det skapar en kraftigt ökad smärta.

Här följer förslag på övningar som passar bra att träna i detta skede. Börja utföra 10 repetitioner per övning, i 2 varv. Känns det bra kan du utföra ett 3e varv. Utför passet 1-3 gånger per vecka, och komplettera med ex promenader och annan vardagsmotion.

Börja gärna passet med lätta och avslappnade övningar som att rulla på axlarna, böja och sträcka på kroppen i olika riktningar. Låt andningen röra sig fritt under rörelserna.

Om du fortfarande tycker att övningarna från pass nr 1 utmanar dig tillräckligt kan du med fördel jobba vidare med dem.



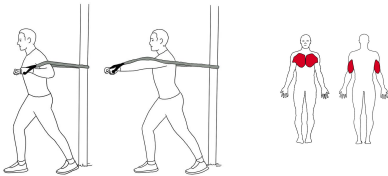
### 1. Stående rodd m/gummiband 1

Fäst bandet långt ned. Stå bredbent vänd mot väggen med ett handtag i var hand. Håll armarna raka framför kroppen. Dra handtagen mot magen. Återgå långsamt och upprepa.



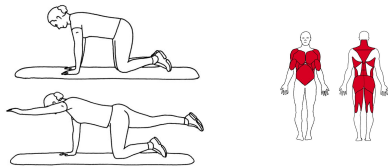
### 2. Raka armdrag m gummiband

Håll överkroppen rak och slappna av i axlarna. Håll bandet med ett axelbrett grepp framför dig i ungefär axelhöjd. För armarna ut åt sidan och bakåt, och känn att skulderbladen möts. Släpp långsamt tillbaka och upprepa.



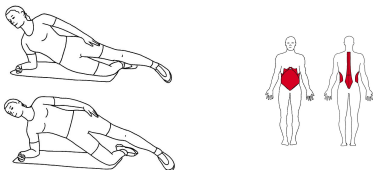
### 3. Bröstpess med gummiband

Håll gummibandet med böjda armbågar och händerna som knytnävar riktade framåt. Tryck bandet framåt tills armbågarna är raka. Kom långsamt tillbaka till utgångsposition.



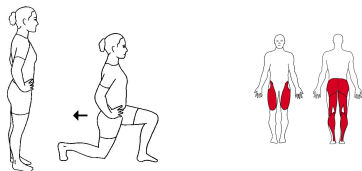
### 4. Fyrfotastående diagonalhävning m. statisk positionering

Stå på alla fyra. Lyft upp den friska armen samt motsatt ben från underlaget. Håll i några sekunder. Kom tillbaka till utgångsställning.



### 5. Sidoplanka på knä m/benlyft

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.



### 6. Utfall bakåt 2

Stå med samlade ben och håll armarna intill sidan av kroppen. Lyft det ena benet och ta ett stort steg bakåt samtidigt som du faller bakåt. När benet når golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka tillbaka och återgå till startpositionen.

