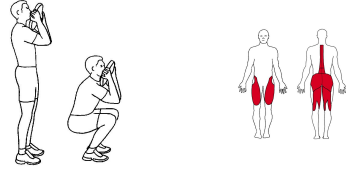


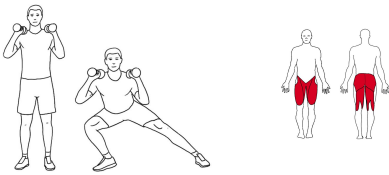
Nu har det gått mer än 2 månader sedan du opererade dig och det är möjligt för dig att utmana mer i träningen. Träningen får upplevas ansträngande, och du får bli rejält trött under utförandet, så länge känslan är bra efter passet. Du kan fortsätta träna kroppsviktsövningar om du föredrar det, exempelvis följa tidigare program från RKC. Om du vill använda dig av vikter och maskiner så ger vi här förslag på bra övningar som ökar din uthållighet och styrka i hela kroppen.

Som förberedelse för tyngre belastning kan du börja passet med ett varv av vardera övning utan yttre belastning. Utför sedan 10 repetitioner av vardera övning i 2-3 varv. Träna detta, eller likvärdigt styrkepass 1-2 gånger per vecka och komplettera gärna med konditionsträning i form av ex stavgång, promenad i backe eller motionscykling.



### 1. Djup front knäböj med vikt

Håll viktskivan framför kroppen. Sitt ner så djupt du klarar med båda fotsulorna i golvet under hela rörelsen, vänd sedan tillbaka till stående position.



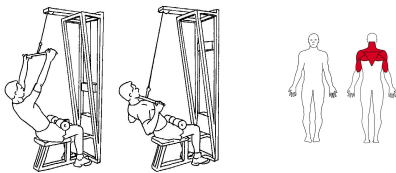
### 2. Utfall till sidan (med hantlar)

Ha en hantel i vardera hand och håll dessa i axelhöjd, alternativt i en lägre position. Ta ett steg ut till sidan, samtidigt som du sänker ned sätet bakåt över hälen på den aktiva foten. När foten träffar golvet bromsas rörelsen. Vid slutpositionen är det aktiva benet böjt, och det andra benet är nästan helt rakt. Gå tillbaka till utgångspositionen.



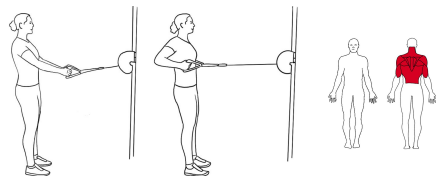
### 3. Hantelpress

Ligg på rygg med fötterna på bänken och hantlarna i nivå med axlarna. Pressa upp hantlarna. Sänk långsamt ned och upprepa.



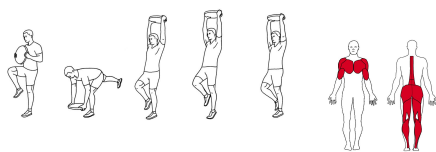
### 4. Latsdrag

Ta tag i stängen. Dra stängen ned mot bröstet, armbågarna rör sig in mot sidan av kroppen.



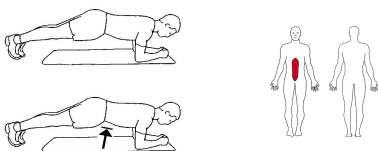
### 5. Rodd i dragapparat eller med gummiband

Stå eller sitt framför dragapparaten/gummibandet. Håll ett handtag i varje hand framför dig, armbågarna utsträckta och tummarna uppåtvända. Dra handtagen mot dig genom att böja armbågarna och dra samman skulderbladen. Släpp långsamt tillbaka till utgångsposition och upprepa.



### 6. Draken med tåhäv

Ställ dig upprest på ett ben och håll en viktskiva intill bröstet. Håll dig kvar på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben är utsträckt och som i en förlängning av överkroppen. Kom tillbaka till stående ställning och vidare upp på tå. Sänk dig långsamt ner igen och upprepa övningen.



### 7. Plankan

Stå på tåna och armbågarna, alternativt på knä och armbågar för en enklare variant, och bibehåll neutralställningen i ryggen. Jobba statiskt så länge du kan, upp mot 30-45 sekunder.

