

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

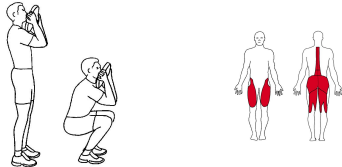
Träning och aktivitet får kännas måttligt ansträngande, vilket innebär att du blir trött i dina muskler eller att du känner dig andfådd om du tränar din kondition, men du ska fortfarande vara långt ifrån din maximala prestation.

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.



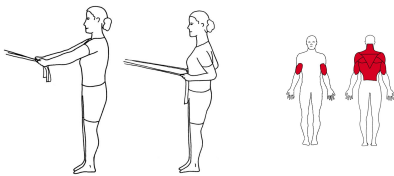
1. Knäböj med eller utan vikt.

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



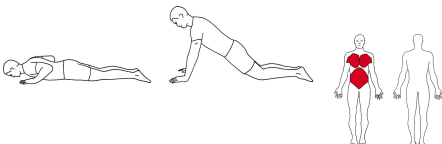
2. Lateral lunge

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.



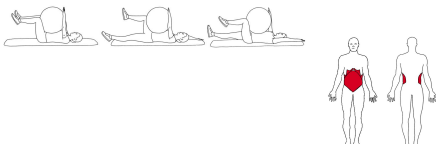
3. Stående rodd m gummiband eller i dragapparat

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.



4. Armhävning på knä

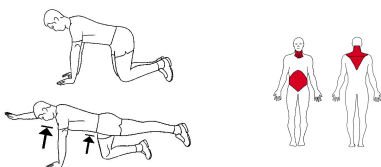
Starta från golvet. Spänn hela överkroppen samtidigt som du pressar dig upp från golvet med hjälp av armarna.



5. Dead bug med eller utan boll

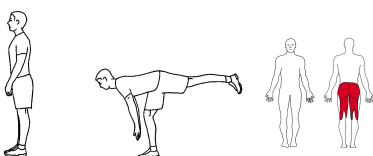
Ligg på rygg med en pilatesboll mellan låren och armarna. Armarna är utsträckta upp mot taket, benen är böjda 90° i höfter och knän. För ner diagonal arm och fot mot golvet. Håll samtidigt ett tryck mot bollen med motsatt arm och lår. För upp arm och ben igen och upprepa med motsatt sidas arm och ben.

Övningen kan utföras utan boll.



6. Arm och benlyft fyrfota

Den här övningen har funnits med under rehabträningen ända från start. För att göra den mer utmanande kan du hålla stilla statiskt en stund i övre läget, innan du vänder tillbaka till utgångspositionen igen.



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.

