

Töja bröst - stärka bröstrygg.

Stretchövningen gör du tre gånger på vardera sida.

Styrkeövning 1 gör du tre x max.

Styrkeövning 2 gör du tre x 8-12.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Stretching av bröst- övre del				Placera den opererade sidans underarm på dörrkarmen i samma höjd med huvudet. Ta ett steg framåt med samma ben som armsida. Pressa sidan på kroppen mot väggen. Spänn magen. Vrid överkroppen från väggen och sjunk ner och fram i det främre knät tills du märker att det sträcker i bröstmuskeln. Tryck arm och hand mot väggen i ca 5 sekunder. Ta några djupa andetag, så sjunker du längre ner när vävnaden ger efter. Vrid kroppen ytterligare ut från väggen och sjunk ned i knäna. Upprepa denna
2 - Styrka och stabilitet i bröstrygg 1				På utandning- Spänn bäckenbotten och sätesmuskler och dra skulderbladen ner och in mot ryggraden. Dra fingertopparna ner mot fötterna och lyft samtidigt armar och överkropp straxt ovanför golvet. Se ner mot mattan, lång nacke. Håll fötterna på mattan. Andas in medan du håller positionen. Tillbaka till utgångsposition på utandning.
3 - Sittande rodd 1				Sitt med framåtböjd rygg, lätt böjda knän och axlarna framåt dragna. För kroppen upp i en uppsträckt position där du lätt svankar. Dra först axlarna tillbaka och sedan handtaget mot magen, samtidigt som du pressar fram bröstkorgen. Pressa ihop skulderbladen vid slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen. Jobba alltid i hela muskelns rörelse omfång. Våga sträck ut armar och rygg och dra ihop skulderbladen.



[Se video av dina övningar](#)