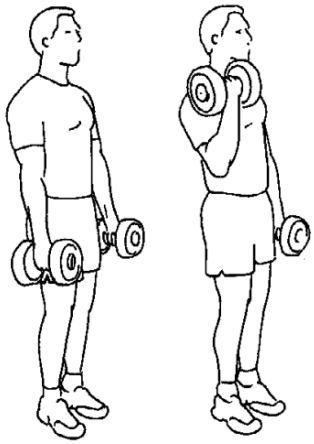
Capio S:t Görans Sjukhus AB

Distal biceps 6 veckor

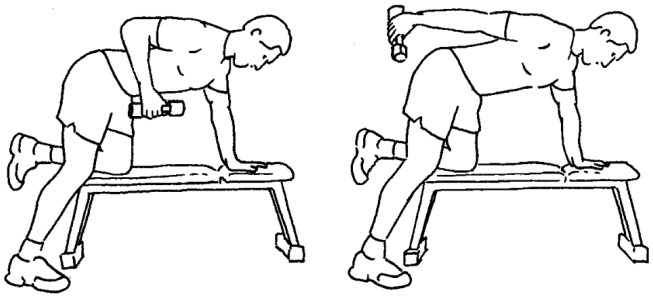
6 veckor efter operationen tillåtet med 1 kg belastning, varannan vecka öka med 1 kg.
Full belastning 12 veckor efter operationen under kontrollerade situationer.
Undvik riskmoment första 6 månaderna.

Träna enligt detta program 2 ggr/dag.



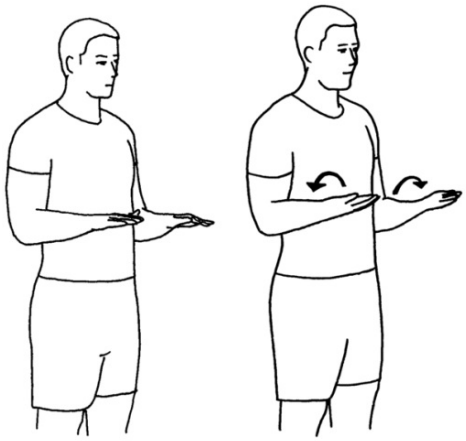
1. Stående enarms hantelcurl

Börja med handflatorna vända in mot kroppen. Böj ena armbågen och lyft hanteln mot axeln, samtidigt som du vrider den utåt. Långsamt tillbaka till utgångsposition.
Vikt: 1 kg kg, Set: 2 , Repetitioner: 12



2. Triceps kickback

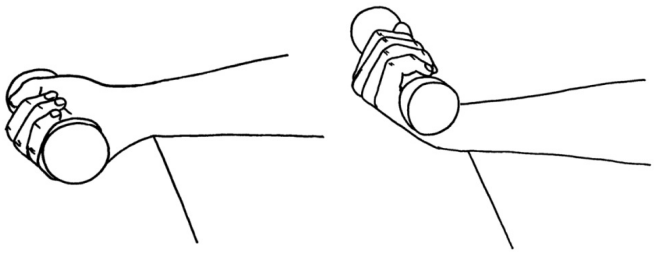
Stå lutad med friska armen på ett bord/bänk. Håll överarmen i nivå med kroppen och sträck ut armen så hanteln lyfts bakåt och uppåt. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.
Vikt: 1 kg kg, Set: 2 , Repetitioner: 12



3. Vridningar med hantel

Med hantel. Stå upp med båda armbågar böjda i ca 90° vinkel, håll hantel i handen. Vänd in tummarna så långt du kan genom att rotera underarmarna och vänd tummarna utåt på samma sätt. Upprepa växelvis.
Set: 2 , Repetitioner: 12

Visa video



4. Handledsflexion m/ hantel

Med underarmen vilandes mot bord och handen utanför bordskanten. Håll en hantel i handen, handflatan pekar uppåt. Böj och sträck i handleden.

Vikt: 1 kg kg, Set: 2 , Repetitioner: 12



5. Handledsextension m/ hantel

Med underarmen vilandes mot ett bord och handen utanför bordskanten. Håll en hantel i handen, handryggen pekar uppåt. Böj och sträck i handleden.

Vikt: 1 kg, Set: 2 , Repetitioner: 12

Visa video