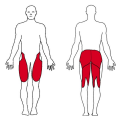


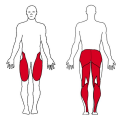
Programmet indeholder øvelser med fokus på baller og lår, hvor du bruger din baby som "træningsredskab". Rådfør dig med din jordemor, inden du begynder træningen.



### 1. Mor-træning: Knæbøj

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og hold barnet foran dig. Bøj ned til ca. 90° i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket fremad.

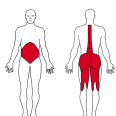
**Reps: 12 , Sets: 3**



### 2. Mor-træning: Gående udfald

Stå med samlede ben og hold barnet foran brystet. Løft det ene ben, og tag et skridt fremad. Når benet rammer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i en dyb position. Skub fra og tag så et nyt skridt frem med modsatte ben på samme måde.

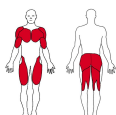
**Reps: 12 , Sets: 3**



### 3. Mor-træning: Etbens bækkenløft

Lig på ryggen med bøjet hofte og knæ. Barnet holdes i position over hoftepartiet. Aktivér mavemuskulaturen og løft det ene ben op fra underlaget. Løft bækkenet op fra gulvet med det tilbageværende ben til du har en lige linje mellem skulder og knæ. Hold i nogle sekunder og sænk roligt tilbage til udgangspositionen.

**Reps: 12 , Sets: 3**



### 4. Mor-træning: Thruster

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og hold barnet foran dig. Bøj ned til ca. 90° i knæene og pres op igen, løft så barnet over hovedet og gentag. Hold ryggen ret og blikket fremad.

**Reps: 12 , Sets: 3**

