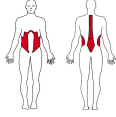


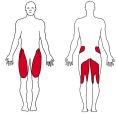
Moderat styrketræning anbefales for alle gravide, som ellers er friske. Mange gravide føler sig utilpasse i denne periode, og lyt derfor til kroppens signaler, og hold pauser hvis nødvendigt. Gang og svømning anbefales som tillæg til programmet.



1. Siddende rotation af overkroppen 2

Sid med bøjede ben og lad knæene hvile ud til siden. Drej overkroppen langsomt til den ene side, indtil du mærker at det strækker i ryggen og generelt i overkroppen. Hold stillingen i 30 sek før du drejer til modsat side.

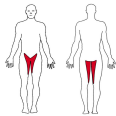
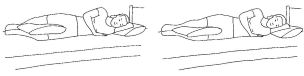
Reps: 10 , Sets: 2



2. For gravide: sideliggende knæstræk og -bøj

Lig på siden med bøjede knæ. Løft det øverste ben, stræk knæet og hold i nogen sekunder. Bøj knæet og sænk dig ned til udgangspositionen.

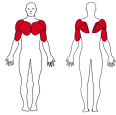
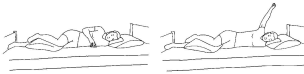
Reps: 12 , Sets: 2



3. For gravide: sideliggende indoverføring hofte

Lig på siden med bøjede ben, gerne med pude mellem benene. Pres lårene sammen, hold nogen sekunder og giv slip. Gentag.

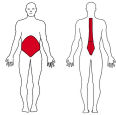
Reps: 12 , Sets: 2



4. For gravide: armcirkler i sideliggende.

Lig på siden med øverste ben bøjet foran det andet. Hav gerne en pude under knæet og læggen. Sving øverste arm i store cirkler med strakt arm.

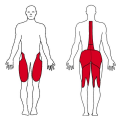
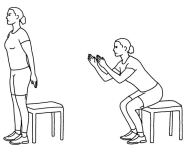
Reps: 12 , Sets: 2



5. "Firefod" benløft

Stå på alle fire og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og løft det ene ben til det er i forlængelse af kroppen. Sænk roligt ned igen og gentag med det andet ben.

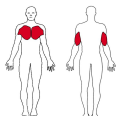
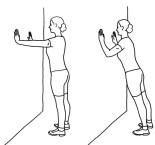
Reps: 12 , Sets: 2-3



6. Knæbøj m/stol 3

Placer stolen bag dig. Stå med ret ryg og med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofte og knæ og sænk dig ned til bagdelen lige rører kanten af stolen. Tryk dig op igen. Hold ryggen ret og blikket fremadrettet.

Reps: 12 , Sets: 2-3



7. Stabilitet skulder - armbøjning mod væg

Træk skulderbladene sammen og hold stillingen. Bøj armene langsomt uden at slippe skulderbladenes stilling. Tilbage til udgangsstilling ved at strække armene langsomt.

Reps: 12 , Sets: 2-3

