

Træningsprogram i 1. trimester

Varighed af alle 3 programmer: 30 minutter

Del 1 (10 minutter)




Øvelse	Beskrivelse	Varighed/gentagelser	Formål
Gåtur	Start med at gå i normalt tempo. Øg gradvist tempoet til rask gang/jogging	Gang i normalt tempo: ca. 2 minutter Rask gang/jogging: ca. 8 minutter	Øger pulsen



Del 2 (10 minutter) - Alle øvelser i del 2 skal køres igennem 2 gange

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelse	Billede/illustration	Formål
Venepumpeøvelse	Lig på ryggen med bukkede ben og løft lænden op og ned. Stræk eventuelt benene skiftevis ud i luften når lænden hæves	2 x 10 gentagelser med en lille pause imellem		Styrker bækkenområdet og øger tilbageløb af blod fra bækkenområdet (smertelindring)
Armbøjninger	Placer dig med ret ryg, spændt mave og strakte arme. Bøj og stræk armene. Øvelsen kan eventuelt laves på knæene	10 gentagelser		Styrker musklerne i arme og bryst

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelse	Billede/illustration	Formål
Maveøvelse	Læg dig på ryggen, bøj benene til den ene side. Hæv og sænk overkroppen mens du spænder i bækken og mave	15 gentagelser til hver side		Styrker de skrå mavemuskler og bækken, og giver dig mere styrke til at presse barnet ud under fødslen
Lår og baller	Stå med fødderne i skulderbredde og tråd langt frem på det ene ben. Bøj benet, så det danner 90 grader, og det bagerste ben næsten rammer jorden. Hæv det forreste ben og kom tilbage til udgangspositionen	15 gentagelser med hvert ben		Styrker musklerne i lår og baller
Rygøvelse	Lig på siden med begge ben let bøjet og underarmen i gulvet. Spænd i mave og bækken og hold kroppen hævet over jorden	30 sekunder på hver side		Styrker musklerne i rygge, maven og bækkenet

Del 3 (10 minutter) - Alle øvelser i del 3 skal køres igennem 2 gange

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelse	Billede/illustration	Formål
Bækken- og rygøvelse	Lig på alle fire og stræk skiftevis modsat arm og ben diagonalt. Spænd mave og bækken	20 gentagelser		Styrker musklerne i bækken, baller og ryg for at kunne bære den øgede vægt på maven
Benløft	Lig på ryggen, stræk benene lodret op i luften. Spænd i maven og før benene langsomt ned mod gulvet og op igen (lad ikke benene hvile på gulvet)	10 gentagelser		Styrker musklerne i maven og hjælper dig til lettere at bære barnet i maven uden at overbelaste ryggens muskler og led
Balleøvelse	Lig fladt på siden med det nederste ben bøjet og det øverste strakt. Løft det øverste ben fra jorden og lav små cirkelbevægelser	15 gentagelser med hvert ben		Styrker musklerne i baller og lår

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelse	Billede/illustration	Formål
Armøvelse	Placer hænder og fødder på jorden med maven opad. Spænd i mave og bækken. Hæv og sænk kroppen ved brug af armene	12 x 10 gentagelser med en lille pause imellem		Styrker musklerne i overarmen, skuldre og bryst
Benøvelse	Find et trappetrin, stepbænk eller lignende og tråd skiftevis op og ned med hvert ben i moderat tempo	Ca. 1 minut		Styrker musklerne i ben og baller og øger pulsen