

Træningsprogram i 3. trimester




Varighed i alt: minimum 30 minutter


Del 1 – Konditionstræning (20 minutter)

Øvelse	Beskrivelse	Varighed/gentagelser	Formål
Cykeltur	Cykle en tur i moderat tempo så du bliver lettere forpustet, men stadig kan føre en samtale	20 minutter	Øger pulsen og opvarmer muskler og led

Del 2 – Styrketræning (ca. 10 minutter) Styrkeprogrammet skal køres igennem 2 gang

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelse	Billede/illustration	Formål
Siddende mave- og rygøvelse	Sid på gulvet med benene strakt fremad og bøj anklerne. Flet fingrene og placer hænderne under hagen. Træk albuerne bagud og spænd i bækken og mave. Sænk skuldrene. Drej overkroppen til siden og tilbage til udgangspositionen. Gentag til den anden side	15 gentagelser		Styrker de skrå ryg- og mavemuskler, hvilket giver dig mere styrke til at presse barnet ud under fødslen

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelse	Billede/illustration	Formål
Sidelæns benløft	Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Løft det ene ben mod loftet og sænk det roligt tilbage	15 gentagelser med hvert ben		Styrker musklerne i lår og baller
Bækken- og rygøvelse	Lig på alle fire med underarmene i gulvet. Stræk benene skiftevis. Spænd mave og bækken	15 gentagelser med hvert ben		Styrker musklerne i bækken, baller og ryg for at kunne bære den øgede vægt på maven
Stående armbøjninger	Stil dig med strakte arme og hænderne placeret på en væg. Brug væggen til at lave stående armbøjninger	2 x 15 gentagelser med en lille pause imellem		Styrker musklerne i armene, så du er klar til at bære rundt på baby efter fødslen

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelse	Billede/illustration	Formål
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

Del 3 – Udstrækning (ca. 4 minutter)

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelser	Billede/illustration
Udstrækning af ryg	Lig på alle fire og skiftevis svaj i ryggen og skyd ryg	210 gentagelser	

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelser	Billede/illustration
Udstrækning af arme	Bøj den ene arm bag hovedet og træk i albuen med den anden arm	20 sekunder med hver arm	

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelser	Billede/illustration
<p>Udstrækning af lår</p>	<p>Bøj det ene ben tilbage, skyd hoften frem og hold fast i foden med hænderne</p>	<p>20 sekunder med hvert ben</p>	
<p>Udstrækning af bryst</p>	<p>Stil dig med siden til væggen. Den ene hånd placeres på væggen over skulderhøjde. Rotér i overkroppen, så skulderen presses fremad</p>	<p>20 sekunder med hver arm</p>	

Udarbejdet af: Christine Munk Rasmussen og Nanna Glent Buch, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed