

3 x 10 gentagelser af hver øvelse
Udføres 1 x om dagen.



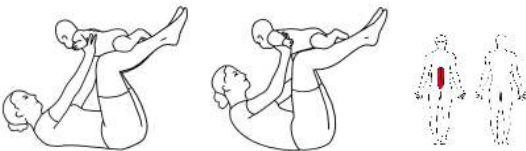
1. Mor-træning: Bækkenløft

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



2. Mor-træning: Brystpres

Lig på ryggen med barnet på dit bryst. Hold om barnets krop og løft barnet op fra brystet ved at strække albuerne ud. Hold skuldrene i samme position under hele udførelsen.



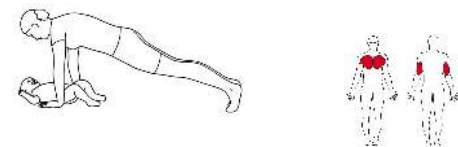
3. Mor-træning: Sit up

Lig på ryggen, løft benene op fra underlaget til du har ca. 90° vinkel i hoften. Hold barnet liggende på underbenene med ansigtet mod dig. Løft din overkrop i retning mod lårene og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.



4. Mor-træning: Diagonalhæv

Stå på alle fire. Spænd op og stabiliser mave- og lænderegionen. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben ud i en forlængelse af kroppen.



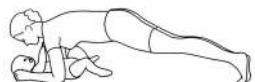
5. Mor-træning: Armbøjning

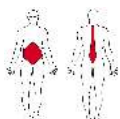
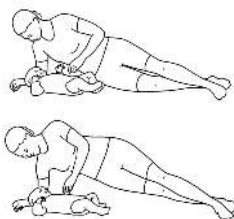
Stå på tæer og hænder med bækkenet hævet over gulvet. Spænd op i ryg og mave. Sænk kroppen ved at bøje i albuerne og vend tilbage til udgangspositionen.



6. Mor-træning: Planken

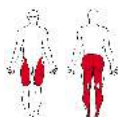
Stå på tæer og albuer med bækkenet hævet over gulvet. Spænd op i ryg og mave. Stabiliser kroppen og hold stillingen 30-60 sekunder.





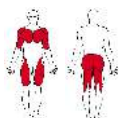
7. Mor-træning: Sideplanke

Lig på siden og støt dig på albuen. Aktivér mavemuskulaturen og hæv bækkenet op fra underlaget til kroppen er strakt. hold stillingen 10-15 sekunder. Sænk til sidst bækkenet ned på måtten igen.



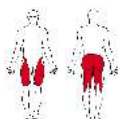
8. Mor-træning: Udfald frem

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 returner til startpositionen. Gentag med modsatte ben.



9. 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.



10. 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.