Hemmaträningsövningar under graviditeten

- Du kan göra dessa rörelser under hela graviditeten.
- Sluta göra övningarna om du börjar känna sammandragningar eller annars känner dig obekväm.
- Gör varje övning i minst en minut.
- Om du har tid, upprepa varje övning på det andra varvet i en halv minut.

Uppvärmningen

1. Rundning och sträckning av ryggen

Luta överkroppen framåt med rak rygg och lätt böjda knän, och res dig sedan upp med rundad rygg.
Gör rörelsen i lugn och jämn takt.

2. Höftsväng

För höften från sida till sida medan du håller överkroppen stilla.
Upprepa först åtta gånger långsamt.
Gör samma rörelse snabbare ytterligare åtta gånger.
Fortsätt i tur och ordning: åtta långsamma och åtta snabba rörelser.

3. Steg åt sidan

Ta ett steg åt sidan, turvis åt höger och vänster.
Rotera samtidigt axeln på samma sida som varje steg.

4. Mambosteg

Ta ett steg framåt med höger fot och sedan ett steg bakåt med samma fot.
Sväng höfterna från sida till sida i rytm med stegen.
Byt det ledande benet efter exempelvis fyra repetitioner.
Låt händerna röra sig i rytm med stegen.

Muskelstyrka

5. Ryggmusklert

Sträck ut armen och det motsatta benet i lugn och jämn takt.
För armen och benet åt sidan medan du räknar till fyra, och återgå till startpositionen under ytterligare fyra räkningar. Byt sida.

6. Kylkilihakset

Lägg dig på sidan, lyft benen rakt upp och sänk sedan ner det igen.
Upprepa samma rörelse på andra sidan.

7. Lårmuskler

Håll ryggen rak och luta överkroppen lätt framåt.
Utför knäböj i en jämn och kontrollerad rytm, upp och ner.
Variera rytmen: sänk dig ner i knäböj medan du räknar till tre och res dig upp på ett.
Justera rytmen åt andra hållet: gå ner på ett och upp på tre.

8. Bröstmuskler

Stå mot väggen och gör armhävningar med rak kropp.

Stretchning

Håll varje stretch i 30 sekunder.

9. Bröstmuskler

Tryck din högra hand mot en yta, exempelvis en vägg, och vänd samtidigt överkroppen åt vänster.
Håll bäckenet stabilt.
Stretchningen känns i den högra bröstmuskeln.
Upprepa rörelsen på vänstra sidan.

10. Höftböjare

Sitt på vänstra kanten av stolen.
För vänster ben bakåt över kanten och skjut bäckenet lätt framåt.
Stretchningen känns i vänstra ljumsken.
Upprepa rörelsen på högra sidan.

Bilder: Kimmo Torkkeli