

Bambus øvelser for gravide

Her kommer en liten guide med enkle øvelser for deg som er gravid. **Du skal unngå å gjøre øvelsene om du er usikker på gjennomføringen, eller om du får ubehag eller vondt.** Vi anbefaler en undersøkelse hos fysioterapeut eller kiropraktor med ekspertise på gravide slik at du kan få hjelp til å tilpasse øvelser og aktivitet til ditt nivå. Hvert svangerskap er forskjellig.



Ryggstrekk

- God strekk i ryggen
- Brede knær
- Press brystet mot gulvet
- Slipp ut magen
- *Ca 1 min*



Knebøy med strikk

- Koble på kjernen
- Hold vekten midt over føttene
- Knebøy med knær over tær
- Bruk en strikk som du plasserer over knærne og hold spennet i strikken ved å presse knærne utover
- Gå så langt ned som det føles bra
- Skyv opp gjennom bena til utgangsposisjon
- *Ca 10 repetisjoner x 3*



Ryggliggende seteløft med strikk

- Utgangsposisjon på ryggen
- Føtter og knær i hoftebreddes avstand
- Hold et spenn i strikken rundt knærne
- Koble på kjernen
- Skyv hoftene rett opp mot taket uten å rulle i korsryggen
- Ikke løft høyere enn det som kjennes greit
- **Unngå å ligge på ryggen om du blir uvel**
- **10 repetisjoner x 3**



Triggerpunktbehandling på setemuskulatur

- Sitt på matten
- Bøy kneet på siden du skal jobbe med
- Sett ballen inn under setet
- Hold trykket innenfor tålegrensen til smerte avtar
- Er du usikker kan det være greit å få veiledning til korrekt gjennomføring



Sitte på ball

- Fin avveksling og en måte å jobbe med bevegelighet i rygg, bekken og hofter
- Lag 8-tall og sirkler (begge veier) med hoftene
- *Ca 1 min x 3*



Knebøy mot veggen

- Len deg på en fitnessball mot veggen



- Gjør rolige knebøy med knær over tær
- Hold deg innenfor tålegrensen
- *10 repetisjoner x 3*



Kamskjellet

- Ligg på siden og støtt hodet på armen
- Bøy knær og hofter
- Koble på kjerne
- Mens du holder føttene samlet løfter du knærne fra hverandre
- Fokuser på å holde hofter og overkropp stabil under hele øvelsen
- **10 repetisjoner x 3**



Diagonaløvelse

- Stå på alle fire
- Slipp magen, finn nøytralstilling i ryggen og koble på kjernen
- Løft motsatt arm og ben og fokuser på å holde hofter og korsett stabilt.
- NB! Dersom du ikke klarer å holde hoftene stabile, eller svaier i korsryggen når du løfter kan det være tegn på at denne øvelsen er for krevende.
- **10 x 3 (5 på hver ben)**
- Rolig og kontrollert
- Hold deg innenfor tålegrensen



Sitte på skråpute

- Å sitte i en stilling med knærne lavere enn hoftene kan avlaste korsryggen og bekkenet



Universaltøyning

- Start med å ligge på ryggen
- Bøy det ene kneet, rull til siden over det strake benet
- Slipp pusten ned i magen
- Strekk motsatt arm skrått opp for å få en ytterlige strekk/rotasjon av ryggspylen
- **Unngå øvelsen om du føler ubehag**



Hvilestilling med støttepute

- En god hvilestilling for den voksende magen
- Støtte mellom lår, knær og ankler
- Støtte under magen
- Støtte under arm slik at skulderen og overkroppen faller fremover
- Rygg og bekken ligger i en så nøytral stilling som mulig

Har du spørsmål eller ønsker veiledning. Ta kontakt med oss. Vi er her for å hjelpe deg til best mulig bevegelse og funksjon gjennom svangerskapet.

Bambus familieklinnk - Vi er med deg hele veien :)