

Stark&Smidig Mamma

Om passet

Under graviditet och förlossning genomgår kroppen fysiologiska förändringar och utmaningar. Det är därför extra viktigt att träna efteråt och framför allt att träna rätt. Därför har Korpen tagit fram konceptet Stark&Smidig Mamma

På passet Stark&Smidig Mamma stärker vi hela kroppen och fokuserar extra på att stärka bäckenbotten, återfå kontroll över magmuskler, få kontakt med sätesmuskulatur och stärka upp rygg och axlar. Dessa fyra områden behöver extra mycket kärlek efter en graviditet för att påskynda kroppens läkning, minska risken för smärta och göra mamman starkare både fysiskt och psykiskt. Vi lägger därför extra fokus på styrkedelen när vi jobbar med mammor! När vi jobbar med rörlighet för mammor håller vi oss till bröstrygg, ländrygg och nackmuskulatur.

Innan mamman deltar på passet är det viktigt att efterkontroll genomförts hos barnmorskan. Det brukar göras cirka åtta veckor efter förlossningen.

Instruktörer som leder Stark&Smidig Mamma ska förutom grundutbildning ha gått en vidareutbildning i mammaträning.

Tips!

Schemalägg passet på dagtid. Då kan mammorna ta med sig sina bebisar och får möjlighet till socialt sammanhang med likasinnade under föräldraledigheten.

OBS! Under mammaträning är det viktigt att undvika hopp, övningar för de raka magmusklerna samt övningar där bäckenet inte är parallellt tex utfall.

Övningsexempel

Uppvärmning/rörlighet

- Knäböj
- Nedrullningar
- Höftfällningar
- Rotationer i brösttrygg
- Rotationer i ländrygg
- Huvudrörelser

Ben/säte

- Höftlyft
- ”Ben-bakom-utfall”
- Höftfällningar
- Musslan

Överkropp

- Dips
- Armhävning mot vägg
- Bröstpress m gummiband bakom rygg
- Axellyft m gummiband

Rygg

- Y-lyft med skuldersänkning
- Höftfällning med skulderknip
- Ryggplanka
- Hög rodd m gummiband
- Isärdragningar m gummiband
- Utåtrotation m gummiband

Mage

- Ryggliggande bäckenbotten- och transversusaktivering med armsax/benlyft
- Fyrfota bäckenbotten- och transversusaktivering med fotsläp/armlyft/diagonalgång
- Sidbrygga med höftlyft och sätesskjut
- Stående slägga

Utmaning

- Bäckenbottenaktivering - progression från 30 sek och uppåt