

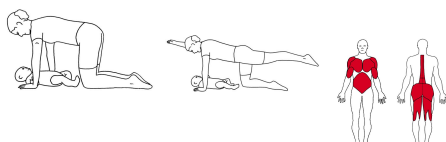
Programmet inneholder øvelser med fokus på hele kroppen, der du bruker barnet ditt som "treningsredskap". Rådfør deg med din jordmor før du begynner treningen.



### Mammatrening: Thruster

Stå med føttene i skulderbreddes avstand og hold barnet foran deg. Bøy ned til ca. 90° i knærne og press opp igjen, løft så barnet over hodet og gjenta. Hold ryggen rett og blikket fram.

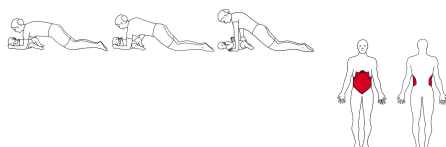
**Reps: 10 , Sets: 2**



### Mammatrening: Diagonalhev

Stå på alle fire. Stram opp og stabilisér mage- og korsryggregionen. Strekk den ene armen og det motsatte benet ut i en forlengelse av kroppen og gjenta.

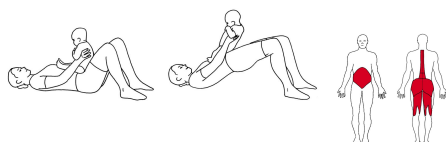
**Reps: 12 , Sets: 2**



### Mammatrening: Planken m/veksling hånd og albue 1

Stå på knær og albuer med bekkenet opp fra gulvet. Stram opp i rygg og mage og stabilisér kroppen. Gå opp og ned på albuer og strake armer.

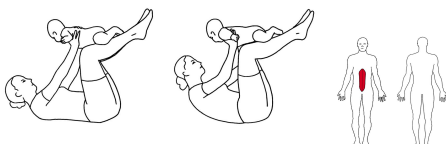
**Reps: 12 , Sets: 2**



### Mammatrening: Seteløft

Ligg på rygg med bøyde hofter og kne. Barnet holdes i posisjon over hoftepartiet. Aktiver magemuskulaturen og løft setet opp fra gulvet til du har en rett linje mellom skulder og kne. Hold noen sekunder og senk rolig tilbake til utgangsstilling.

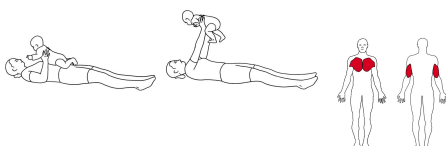
**Reps: 12 , Sets: 2**



### Mammatrening: Situp

Ligg på ryggen, løft beina opp fra underlaget til du har ca 90° vinkel i hoften. Hold barnet liggende på leggene med ansiktet mot deg. Løft overkroppen din i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

**Reps: 12 , Sets: 2**



### Mammatrening: Brystpress

Ligg på rygg med barnet på brystet ditt. Hold omkring barnets kropp og løft barnet opp fra brystet ved å strekke ut albue. Hold skuldrene i samme posisjon under hele utførelsen.

**Reps: 12 , Sets: 2**

