

Föreläsning: Träning för nyblivna mammor – hitta bäckenbotten, stärka bälten och återfå hållning

Av specialistfysioterapeut Shirin Zarur

Att bli mamma är en fantastisk resa – men det innebär också stora förändringar för kroppen. Många nyblivna mammor känner sig osäkra på hur de ska komma igång med träning igen, vad som är säkert, och hur de kan ta hand om sin kropp för att bygga upp styrkan på rätt sätt.

I denna föreläsning får du både teori och praktik, med konkreta verktyg som hjälper dig i din återhämtning. Du får lära dig:

- **Hur du hittar och aktiverar bäckenbotten** – grunden för trygg återhämtning.
- **Hur du får kontakt med bål原因skulaturen igen på rätt sätt** – för stabilitet och styrka.
- **En detaljerad genomgång av grundövningar** – enkla men effektiva övningar att börja med.
- **Hur du hittar tillbaka till en god hållning** – för att avlasta rygg och nacke i vardagen.
- **Diskussion om olika träningsformer** – vad som är bra att börja med och vad som kan vänta.

Föreläsningen ger dig trygghet, kunskap och inspiration för att ta hand om din kropp i den viktiga första tiden som nybliven mamma.

Digital föreläsning

Datum: 13/1, 10/3 och 12/5

Tid: kl 10.00

Anmälan på: <https://forms.gle/cmJcR1Ga5goFdiuo9>

Mer info om FriskareMamma.com

