

<p><b>Udstrækningsøvelse på bold:</b></p> <p><b>Sådan gør du:</b> Sæt dig på bolden, tjek at dine knæ er lavere end dine hofter. - Lav små cirkler på bolden, derefter store cirkler (og begge veje rundt.) - Prøv at skrive barnets navn, dit eget, ABC el. lign. med hofterne, så du kommer ud i nogle gode yderstillinger.</p> <p><b>Øvelsen hjælper med:</b> Styrker kroppens store muskelgrupper og virker samtidig afspændende.</p>	
<p><b>Side-lunges med taburet:</b></p> <p><b>Sådan gør du:</b> Stå med det ene ben på en lille skammel og flyt vægten over mod skamlen. Mærk efter hvor langt det passer dig at gå frem. Aldrig mere end at knæet kommer ud til tåspidserne. Stå og vug frem og tilbage i ca 3 min. Herefter gøres samme øvelse med det andet ben.</p> <p><b>Øvelsen hjælper med:</b> Denne øvelse skaber bedre bevægelighed i hofterne, strækker ligamenterne og giver dermed plads til baby. Du træner din smidighed og udjævner asymmetri mellem højre og venstre side.</p>	
<p><b>Squat med støtte:</b></p> <p><b>Sådan gør du:</b> Kryds dine hænder og tag fat i en partner i et fast, solidt greb. Stå med dine ben i hoftebredde. Træk navlen ind og lav et knib inden du sænker dig langsomt ned i et squat. Forestil dig at du skal ramme en lav taburet. Hold dig i strækket i 10 sek. eller til det ikke føles rart mere. Mærk efter at du ikke føler noget ubehag. Gør du dette, kan du samle fødderne lidt og gå knapt så langt ned.</p>	

**Øvelsen hjælper med:**

- Udstrækning af ryg og træning af balder.
- Du skaber stabilitet omkring hoftedet og den virker som venepumpe for benene.

**Udstrækning af Iskiasnerve:**

**Sådan gør du:**

Sid på en stol med begge fødder i gulvet. Læg den ene hæl over på det modsatte ben, og lad knæet falde ud til siden. Hold ryggen ret, og læn roligt ryggen frem over det bøjede ben. Hold strækket i 2 x 20 sek. (skift side).

**Øvelsen hjælper med:**

- Kan afhjælpe iskiassmerter eller forebygge forværring.
- Overvej om dine arbejdsstillinger eller hvilestillinger er for ensformige og om du evt. har for vane at sidde med benene over kors.

**Læne sig fremover med støtte:**

En rigtig god øvelse som vi nogle gange også laver under fødslen. Det er derfor en god ide at have prøvet den derhjemme et par gange. OBS - øvelsen springes over, hvis du har forhøjet blodtryk eller problemer ift. tryk i øjne.

**Sådan gør du:**

- Start med at stå oprejst på knæene, på din sofa eller ved sengen. Dine knæ skal helt ud til kanten.
- Kom forsigtigt ned på gulvet med begge håndflader.
- Læg underarmen i gulvet og lad dit hoved hænge uden at røre gulvet.
- Tag 3 gode dybe indåndinger inden, du langsomt kommer op igen og stå oprejst på knæerne.
- Gentag øvelsen når du er klar og gerne 3-5 gange.

**Øvelsen hjælper med:**

- Øvelsen strækker din livmoder og ligamenter i den modsatte retning af, hvad den er vant til, og giver bedre plads til at baby får den optimale indstilling i bækkenet.
- løfter barnet en smule op ad bækkenet,



hvorved det får mulighed for at genindstille sig optimalt med hovedet i bækkenet, og derved give en nemmere fødsel

- Øger blodtilførslen ned i benene.



### Optimalt stræk af ligamenter og bindevæv:

En rigtig god øvelse som vi nogle gange også laver under fødslen. Det er derfor en god ide at have prøvet den derhjemme et par gange.

#### Sådan gør du:

- Læg dig på sofaens eller sengens kant. Du skal så langt ud til kanten at din mave "falder ud over kanten". Lad din partner støtte dig med en fast hånd på din hofte.
- Partneren **tjekker** at ryggen og hofterne er lige over hinanden, og ikke ligger skrå, fx hvis du er bange for at falde ned (se tegning).
- Stræk den nederste ben og lad derefter begge ben blive tunge.
- Partneren kan nu løfte det øverste ben op og føre det ud over kanten på sengen/sofaen. Det er vigtigt, at du giver helt slip og lader det øverste ben hænge tungt mod gulvet
- Hold øvelsen i 3-5 min på hver side.

#### Øvelsen hjælper med:

- Strækker dine ligamenter og bindevæv på for- og bagside af livmoderen
- Giver optimale pladsforhold til at babyen kan stille sig klar til fødsel.







Side 4

### Væskelindring:

#### Sådan gør du:

Stå på alle fire med knæene lige under hofterne. Partneren placerer hænderne som vist på billede. Pegefingrene skal være lige under nederste ribbenskant. Skub blidt fra side til side, således at hofterne flyttes vha. blide tryk fra partneren. Vigtigt at det er partneren der styrer bevægelserne og ikke dig.

#### Øvelsen hjælper med:

- Øvelsen her afhjælper væskeophobning i fødder og ben.



### Rebozo-øvelse:

#### Sådan gør du:

Stå på alle fire på et blødt underlag. Lad partneren hjælpe med at placere et tørklæde om maven, således at det ligger "stramt" på maven. Lad partneren løfte maven ca. 5 cm op. Du kan med fordel lade arme og bryst hvile på en sofa eller en stor gymnastikbold, således at du slapper af i overkroppen. Lad den anden holde maven og baby for en stund. Hold løftet 3-5 min, slip så forsigtigt løftet, så mor langsomt får følelsen af at bære baby igen. Gentag evt.

#### Øvelsen hjælper med:

Få et hvil og lad en anden "holde din baby".  
Øvelsen øger blodcirkulationen ned til benene og kan afhjælpe væske i fødderne.

