

MOR OG BARN- TRENING HØSTEN 2021

Dette er et kurstilbud til deg som nylig har født (6 uker – 1 år) og som har lyst til å komme i gang med trening. Kurset går over 10 uker og starter mandag 13. september kl 1030. På denne gruppetimen har du mulighet til å møte andre nybakte mødre i en sosial setting. Timen er tilrettelagt med tanke på amming og mating, bleieskift og trøsting underveis. Vi har matter og pledd som barnet kan ligge på. Vogna må gjerne tas med inn i gymsalen. Når det gjelder øvelser, velger du selv hvor mye du vil aktivere barnet. Vi har også strikker, og vekter som kan brukes som motstand. Fokuset er at du som mor skal få trening etter graviditet og fødsel.

Gruppetimen ledes av fysioterapeut. Timen varer i 60 min, med effektiv trening i ca. 45 min. Etter timen er det rom for småprat og kos. Treningen er tilpasset den individuelle behov, enten du er nybegynner eller har trent tidligere. Innholdet i timene varierer med innslag av både kondisjon, balanse, bevegelighet, avspenning, styrke og bekkenbunnstrening.

Hvorfor trene etter fødsel?

- Styrketrening av muskulatur som har blitt svakere
- Bekkenbunnstrening for å hindre urinlekkasje og underlivs prolaps
- Gjenopprette motorisk kontroll
- Stabilitetstrening for hofte/bekken
- Øke energinivået
- Sosialt samvær i gruppe

For påmelding ring **62579000**, send epost til: post@stangehallen.no, eller kom innom resepsjonen.