

# ego

# MammaBarn



**Onsdagar**

**Kl. 9.30**

**Start 26 april**

**5 ggr på**

**Ego**

**Storgatan**

Här får du hjälp att komma igång med din träning efter graviditet och förlossning. Innehåller 45 min lätt konditions- och styrketräning i lugnt tempo. Ta med ditt barn (2-10 mån) och lär dig hur du ska träna rätt!

Varmt Välkomna!  
/Camilla

Att ha kunskap om hur kroppen fungerar efter graviditet och förlossning är viktigt.

Om man kör igång för hårt kan det leda till sviter man får dras med hela livet!

Detta pass är speciellt anpassat för nyblivna mammor, 45 min lätt konditions- och styrketräning.

Passet innehåller även stretch för att motverka nack- och ryggbesvär, knipövningar för att stärka bäckenbotten, tips på magövningar för att stärka magmusklerna som varit separerade en tid, samt användbara avslappningsövningar.

Så länge man ammar har man en ökad nivå av hormonet relaxin som gör lederna rörligare och gör att man har försämrad koordination och balans. Detta gör det lättare att stuka sig och översträcka lederna, därför innehåller detta pass en lätt koreografi utan hopp.

Vid amning åtgår extra vätska och energi, så tänk därför på att dricka mycket vatten och äta ordentligt både före och efter träning! Ta gärna med bilstolen/vagnsatsen in i salen.

Ingår kostnadsfritt för Egomedlemmar, övriga betalar 350 kr för 5 ggr.  
Förboka gärna redan nu, tel.nr. 060-172595. ☺