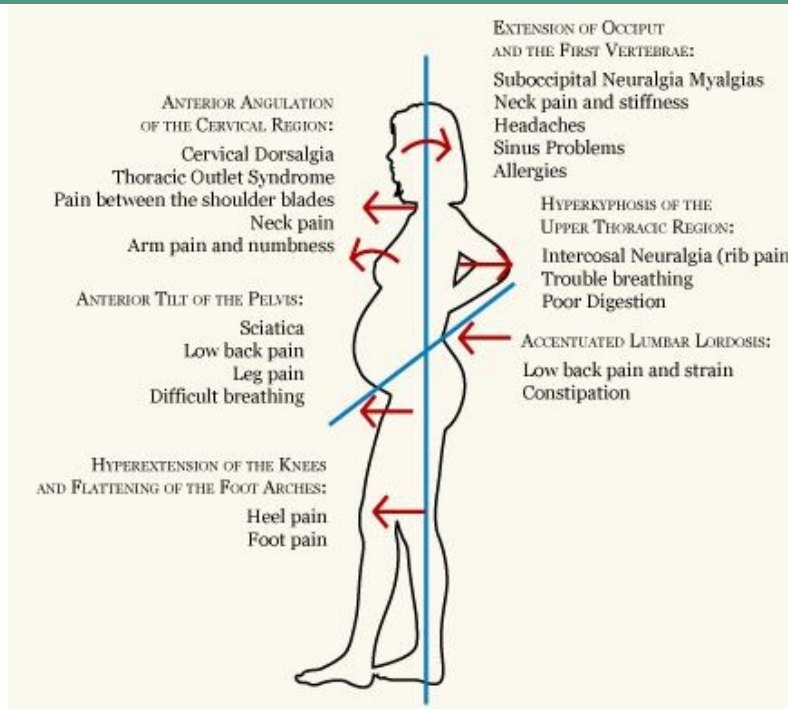


# TIPS OCH RÅD FÖR EN BÄTTRE HÅLLNING UNDER DIN GRAVIDITET



- ▶ Var alltid så jämn i kroppen som det går- undvik att sitta med benen i kors, hänga på ena höften eller att stå och hänga med magen framåt och händerna på höfterna!
- ▶ res dig aldrig upp från rygläge rakt upp, vänd dig över på sidan med hjälp av benen och sätt dig upp ( var rädd om dina magmuskler)
- ▶ Låt din partner göra alla tunga lyft
- ▶ Undvik högklackat ( vilket gör att ditt bäcken faller framåt och ger dig en större svank )
- ▶ undvik att vrida dig mycket i överkroppen- som t ex när du går ur en bil - vrid upp benen först så att ryggen följer benens riktning
- ▶ Stå ej med över-sträckta knäleder - böj lite lätt i knäna
- ▶ undvik att stanna i samma position för längre stunder - är du tvungen att stå- sätt upp ena foten på en liten låda och skifta ben ofta
- ▶ har du fler barn- låt dem gå själva- det är bra för barnet att träna sin gång och bra för din rygg att inte bära - vi har gärna en favorit höft vi sätter våra barn på och detta kan leda till skevhet i bäckenet och skador på mag-, höft- och bäckenbotten muskulatur
- ▶ sov gärna på vänster sida, med benen lätt böjda, gärna med en kudde mellan benen så att du inte hänger i bäckenet
- ▶ håll dig stark i bäckenbotten muskulaturen - inte bara med knipövningar utan genom att göra "squats"- håll utkik för nästa nyhetsbrev då vi går igenom varför denna övning hjälper dig till en starkare bäckenbotten men också till en bättre förlossning!!
- ▶ stretcha kroppen försiktigt - vi kommer ut med ett stretch-program som inkluderar de muskler som ofta blir påverkade i vår graviditet!
- ▶ Gå regelbundet till kiropraktor och massage
- ▶ Träna lätt under graviditet för smidighet och styrka