

Program 1 – Blid genopstart (uge 1–6)

Udarbejdet: 09-09-2025 • Generel information – ikke personlig medicinsk rådgivning.

Formål

Styrk dit åndedræt, bækkenbund og dybe kernemuskler, og kom roligt i gang med hjemmetræning efter fødsel. Fokus er på kontrol, vejtrækning og gradvis opbygning af daglig bevægelse.

Sikkerhed

Start når du føler dig klar. Ved kejsersnit, større bristninger eller smerter: få grønt lys fra din læge/sundhedsplejerske først. Stop og søg hjælp ved smerter, blødning der tiltager, svimmelhed, eller tydelig doming/bulning i midtlinjen.

Vejtrækning og bækkenbund – 5 minutter dagligt

- 1) 90/90-vejtrækning: Læg dig på ryggen med fødderne i gulvet, knæ bøjet. Træk vejret ned i ribben og ryg i 3–4 sekunder, pust ud i 4–6 sekunder. 6–8 åndedrag.
- 2) Bækkenbunds-klem–slip: På udånding, klem blidt som om du vil stoppe en tissetår og løft let opad; på indånding, slip helt. 6–10 gentagelser, 1–2 s hold. 2–3 runder dagligt.

Kernestabilitet – 6–8 minutter

- 1) Heel slides: Læg på ryggen, neutral lænd, udånd mens du glider hælen langs gulvet og hold maven flad. Skift side. 6–10 pr. ben.
- 2) Dead bug (arm/ben separat): Bevæg én arm eller ét ben ad gangen, hold vejtrækningen rolig. 6–8 pr. side.
- 3) Glute bridge: Pres fødder ned, udånd mens du løfter hoften, spænd balderne. 8–12 gentagelser.
- 4) Cat–cow og thorakal rotation: 5–8 rolige gentagelser pr. retning.

Daglig aktivitet

Start med 5–10 minutters gåtur og øg til 15–30 minutter de fleste dage. Brug 1–10 anstrengelsesskala (RPE) og hold dig omkring 4–6.

Frekvens

Træn 4–6 korte sessioner om ugen (10–20 minutter). Del øvelserne op efter energiniveau og barnets rytme.