

Styrketræning hjemme gravid - Trimester 1 (B)

Helkrops hjemmetræning for uge 1-13. 2-3 pas/uge á 25-35 min.

Fokus: teknik, vane og moderat intensitet.

Mål og struktur

Byg en stabil rutine og lær øvelserne roligt. Start med 2 sæt og øg til 3, når det føles let og teknikken er stabil.

Opvarmning (5 min)

- 1 Hoftecirkler og skulderrul (1 min).
- 2 Cat-cow på alle fire (1 min).
- 3 Dynamiske knæløft og armcirkler (1 min).
- 4 360°-vejrtrækning med blød bækkenbund (2 min).

Hovedprogram

Øvelse	Sæt × Reps/Tid	Noter
Stol-squat	2-3 × 8-12	Sænk kontrolleret til stol; knæ følger tæer.
Rumænsk dødløft (rygsæk/kettlebell)	2-3 × 8-10	Hoftehæng; neutral ryg; vægt tæt på krop.
Stående elastik-row	2-3 × 10-12/side	Skuldre væk fra ørerne; pause 1 sek i toppe.
Væg- eller incline pushups	2-3 × 8-12	Krop som planke; pres væk fra hænderne.
Glute bridge	2-3 × 10-12	Kort varighed; fokus på vejrtrækning og hoftefuld forlængelse.
Clamshell i sideleje	2-3 × 12-15/side	Hold bækkenet stabilt; små kontrollerede bevægelser.
Farmer's carry (stuen)	2-3 × 20-30 sek	Rolig gang; neutral kropsholdning.

Finisher

Bækkenbund & åndedræt: 5 rolige åndedrag hvor du blidt aktiverer og slipper i takt med vejrtrækningen.

Nedkøling (3-5 min)

- Rolig gang på stedet og dybe vejrtrækninger.
- Skånsom udspænding af bryst, hoftebøjere og balder.
- 5 rolige vejrtrækninger ind gennem næsen, ud gennem munden.

Sikkerhed og hensyn

- 1 Træn med moderat indsats (RPE 5-7/10) hvor du kan tale i hele sæt.
- 2 Undgå at holde vejret (ingen Valsalva); pust ud i den svære del af løftet.
- 3 Stop ved smerte, svimmelhed, blødning eller uventet åndenød.
- 4 Efter ca. uge 20: undgå længerevarende rygliggende øvelser – brug incline/sideleje.
- 5 Tilpas dagsformen; 10 minutters kvalitet tæller. Afklar tvivl med egen læge/jordemoder.

Praktiske tips til hjemmetræning

- Sæt en timer: 25-30 min total, inkl. opvarmning og nedkøling.
- Brug det, du har: elastikker, rygsæk med bøger, stabil stol/bænk.
- Hold pauser på 60-90 sek. mellem øvelser.
- Log sæt og følelse (RPE) med tal 1-10 for nem progression.