

Styrketræning hjemme gravid - Trimester 2 (M)

Helkrops hjemmetræning for uge 14-27. 2-3 pas/uge á 25-35 min.

Fokus: stabilitet og skånsomme pres-/trækbevægelser i incline.

Mål og struktur

Vedligehold styrke og stabilitet. Skift rygliggende øvelser til incline/sideleje og lyt til kroppen.

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
Goblet squat (let vægt/rygsæk)	2-3 × 6-10	Hold vægt tæt ved bryst; oprejst overkrop.
Dødløft fra forhøjet position	2-3 × 6-10	Hoftehæng; løft fra kasse/bøger for mindre range.
Step-ups på lav kasse	2-3 × 8-10/ben	Hele foden på kassen; kontrolleret tempo.
Halvknælende enarms row (elastik)	2-3 × 10-12/side	Stabil core; let pause i toppen.
Incline pushups (bord)	2-3 × 8-12	Vælg en højde, hvor du kan tale i hele sæt.
Pallof press (anti-rotation)	2-3 × 10-12/side	Pres ud foran kroppen; hold hofter stabile.
Glute bridge (kort varighed)	2-3 × 8-10	Pause 2 sek i toppen; stop hvis ubehag.

Finisher

Bird-dog: 6-8 kontrollerede gentagelser pr. side med rolig vejrtrækning og stabil ryg.

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.