

Styrketræning hjemme gravid - Trimester 3 (S)

Helkrops hjemmetræning for uge 28-40. 2 pas/uge á 20-30 min.

Fokus: komfort, mobilitet og rolig vejrtrækning.

Mål og struktur

Hold dig komfortabel og bevægelig. Kortere sæt, længere pauser, højere fokus på vejrtrækning. Stop ved ubehag.

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
Sit-to-stand fra stol	2 × 6-10	Kontrolleret; brug armlæn ved behov.
Sumo-dødløft (let vægt/pose)	2 × 6-8	Bred stand; kort range; neutral ryg.
Stående elastik-row	2 × 8-12	Roligt tempo; undgå at trække med nakken.
Wall slides	2 × 8-10	Bevæg kun inden for komfortabelt spænd.
Pallof press hold	2 × 10-20 sek/side	Rolig vejrtrækning; skuldrer ned.
Farmer’s carry (let vægt)	2 × 15-25 sek	Korte, rolige skridt; afslapning i kæbe.
Cat-cow / hofteåbnere	Efter behov	Følg åndedræt; stop ved ubehag.

Finisher

90-90 vejrtrækning i sideleje: 5-8 rolige åndedrag; slap af i skuldre og kæbe.

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.