



Genfind din figur

Din ultimative guide til
at få din krop tilbage

E-guide 2
Uge 13-20 efter fødslen

En e-publikation af
Thora Bjørn-Kristensen



Forord



Sæt tændstikken til lunten

Velkommen til Superfit Mor's E-guide 2. Nu sætter vi i den grad fut i projektet! Din krop har haft omkring 3 måneder til at sunde sig ovenpå graviditet og fødsel, og det allerførste granatchok over at være blevet mor skulle gerne have lagt sig. Det er tid til at geare op og give træningen lidt mere gas.

Måske har du allerede læst og trænet efter E-guide 1. Måske ikke. For at være sikker på, at du har helt styr på alle de grundlæggende temaer, så vil nogle af de vigtigste emner, f.eks. om bækkenbunden og mavemusklene, gå igen fra E-guide 1. I denne E-guide 2 jeg har givet disse emner et

nyt twist, så du f.eks. får en masse nye råd til at toptune din bækkenbund og dine mavemuskler på det niveau, du er lige nu.

Jeg er mor til vores skønne pige, Kamille. Det var hendes ankomst for tre år siden, der gav mig inspiration til at udvikle konceptet Superfit Mor.

Før hun kom, var det relativt let at holde mig i form. Løbeskoene skulle bare snøres eller træningstasken pakkes – så var jeg afsted. Da Kamille kom, skulle der en større logistisk operation og en god portion timing til, før at alt var klart til, at jeg kunne træne. Det var ikke altid lige let, og mange

træningspas blev afblæst, før jeg fandt en ny og bedre måde at træne på: Hjemmetræning blev nemlig min redning. Som instruktør og træner havde jeg jo værktøjerne ved hånden til at sammensætte træningsprogrammer, der passede lige til, hvad jeg formåede fysisk og praktisk. Så konceptet Superfit Mor bygger bl.a. på mine egne erfaringer fra tiden efter, jeg havde født. Læs mere om, hvordan Superfit Mor blev til og om min baggrund på side 53.

At bruge energi, giver energi

Alle mennesker har brug for og godt af at motionere. Og kvinder, der lige har født, er absolut ingen undtagelse.

8 fordele ved at træne efter fødslen:

- Hjælper din krop med at komme sig hurtigere, så det tager kortere tid at komme tilbage i form.
- Genoptræner bækkenbund og mave.
- Giver et hårdt tiltrængt energi-boost, fordi at bruge energi, giver mere energi – tro det eller lad være.
- Modvirker hovedpine, ømhed i nakke, skuldre og ryg.
- Forbedrer din kropsholdning.
- Styrker din krop, så den kan klare at løfte og bære din baby i hverdagen (og forbereder din krop på om nogle måneder at skulle jage en aktiv tumling rundt).
- Virker afstressende og giver dig mulighed for at fokusere på dig selv for en stund.
- Er med til at reducere risikoen for en efterfødselsreaktion.

Hvordan er Superfit Mor-konceptet sat sammen?

Superfit Mor's efterfødselstræning er sat sammen af to E-guides, der hver især er opdelt i to niveauer. E-guide 1 indeholder Niveau 0 og Niveau 1, og kan bruges fra uge 0-12 efter fødslen. På Niveau 0 er der ikke tale om decideret træning, som du kender det, men en blid opvågning af musklerne ved hjælp af simple bevægelser, der skal skabe et solidt fundament at bygge videre på i de efterfølgende niveauer. E-guide 2 indeholder Niveau 2 + Niveau 3, og kan bruges fra uge 13 - 20 efter fødslen. Her gearer vi op, og der skal mere sved på panden.

Lidt afhængig af hvilke udfordringer graviditet, fødsel og den første tid med baby har stillet op for dig, vil langt de fleste kvinder kunne starte på Niveau 2 af Superfit Mor-programmet ca. tre måneder efter fødslen. Hvis du er det mindste i tvivl om, hvorvidt nogle af øvelserne er okay for dig, så spørg din læge.

Er det flere år siden, du fødte dit barn, men endnu ikke er kommet i gang med nogen form for fysisk aktivitet, anbefaler jeg, at du starter på Niveau

1. Så du træner dine kernemuskler (især bækkenbund og dybe mavemuskler) op rigtigt. Fordi din krop ikke længere er i gang med at hele sig selv efter en netop overstået fødsel, behøver du

KONCEPTETS NIVEAUER

Niveau 0 + 1 = genopbygning og heling. Fokus på bækkenbund og mavemuskler (i E-guide 1).

Niveau 2 + 3 = Genoptræning og ton kroppen. Fokus på vægttab og opstramning (findes her i E-guide 2).

“HVORNÅR KAN JEG LØBE IGEN?”

Det spørgsmål får jeg igen og igen fra mine deltagere. Et entydigt svar er svært at give, men du må *ikke* mærke ubehag eller smerte hverken i bækkenbund eller bækken, når du løber! Hvis det føles okay, kan du starte op så småt efter dit 8 ugers tjek hos lægen. Start med intervalløb (eller måske snarere interval-luntning), hvor du skiftevis går og løber ganske korte ture. Husk at især bækkenbund, mave og ryg skal trænes sideløbende.

ikke vente med at lave konditionstræning – såsom raske gå- eller joggeture – men kan gå i gang med det samme.

Pas godt på dig selv

Det er altid vigtigt, at du lytter efter din krop. Og her efter fødslen er det endnu vigtigere, at du hører efter, hvad din krop prøver at fortælle dig. Når du lige har født, bliver du nødt til at bevæge dig og træne noget lempeligere end normalt. Det kan være svært at acceptere. Især når det begynder at gå meget godt, kan det være fristende f.eks. at skippe de pauser, som

din krop ellers signalerer, den har brug for.

Men husk: Der er større chance for, at du kommer tilbage i fin form, hvis du ikke løber ind i skader undervejs. Det undgår du bedst, hvis du åbner ørerne for – og retter dig efter – hvad din krop fortæller dig.

Superfit betyder superglad i min ordbog

Det er umanerlig vigtigt for mig, at understrege, at Superfit Mor *ikke* er sat i verden for at give nogen dårlig samvittighed og få nogen til på nogen måde at føle sig forkerte.

Jeg har skabt Superfit Mor for at give dig nogle gode og brugbare redskaber til at få en så stærk og sund mor-krop som muligt. Ikke for at du nødvendigvis skal blive tynd som en fotomodel eller kunne løbe et marathon i morgen.

At være superfit er for mig ensbetydende med, at man kan rulle rundt på gulvet og lege med sine børn, at man har det godt med den krop, man ser i spejlet og at man har masser af energi og glæde i hverdagen.

Jeg vil rigtig gerne høre, hvordan det går dig med træningen og hvordan du bruger E-guiden og programmerne. Gå ind på www.superfitmor.dk og send mig en opdatering.

God fornøjelse med læsningen – og må du få masser af god energi til og af træningen!

– *Kærligst, Thora*

Indhold

6 Kapitel 1 Status på din krop
side 7 Bækkenbunden på rette vej
side 9 Er der lang vej til flad mave?

11 Kapitel 2 Din kost
side 13 Fakta om vægttab
side 17 Gør din psyke til din medspiller
side 21 Følg dit fremskridt

25 Kapitel 3 Få din gamle figur tilbage
side 25 Teorien bag træningen
side 29 Er dine mavemuskler klar?
side 31 Optimer din træning
side 34 Træn praktisk med TrilleToning

35 Kapitel 4 Din træning
side 36 Overblik over træningen
side 37 Konditionstræning med Speedwalk
side 39 Træningsprogram Niveau 2
side 44 Træningsprogram Niveau 3
side 49 TrilleToning Basisprogram

52 Kapitel 5 Alt det løse
side 52 Gode link og udvalgte kilder
side 53 Om Superfit Mor
side 54 Oversigt over øvelserne