

# MammaBabyGympa

av Anna Orwallius  
leg.sjukgymnast

Välj en tidpunkt då din bebis brukar vara alert och på gott humör!

Avsätt tid – detta är DIN och din bebis tid!

Stäng av mobilen! Sätt på lite skön musik!

Förbered gärna ett gott mellanmål, eller dryck att ta efter passet, eller kanske ett skönt bad!



Ligg på rygg med böjda knän, fötterna i golvet.

Bebisen halvligger på dina lår.

Skruva in naveln mot ryggraden, tryck ner svanken.

Håll spänningen genom hela rörelsen. Sträck upp armarna mot taket, för dem långsamt bakåt, ovan huvudet, och sedan tillbaka igen.



Ligg på rygg med böjda knän, fötterna i golvet.

Bebisen halvligger på dina lår.

Crunches – lyft upp överkroppen från underlaget.

Andas samtidigt ut och skruva ner svanken i underlaget. Sedan ner igen, andas in.



Sitt med böjda knän, fötterna i golvet. Bebisen halvligger på dina lår.

Sätt i händerna något bakom kroppen. Lyft på rumpan och håll den uppe genom övningen. Sträck och böj armarna!



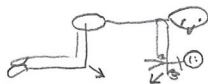
Ligg på rygg med böjda knän, fötterna i golvet.

Bebisen halvligger på dina lår, eller sitter på din mage med stöd av dina händer. Spänn skinkorna och jobba upp och ner med rumpan.

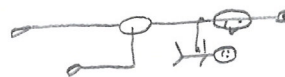


Ligg på rygg med höfter och knän böjda ca 90° böjda knän, fötterna i luften. Bebisen ligger på mage på dina underben. Håll ev bebisen i händerna. Skruva in naveln mot ryggraden, tryck ner svanken. Håll spänningen genom hela rörelsen. Rör benen ner och upp!

Håll spänningen genom hela rörelsen. Rör benen ner och upp!



Knäfyrfota, med bebisen liggandes mellan dina händer. Skruva in naveln mot ryggraden. Tryck händer och fötter neråt och snett mot varandra.



Knäfyrfota, med bebisen liggandes mellan dina händer. Skruva in naveln mot ryggraden. Håll bäcken och rygg helt stilla medan du lyfter ena armen och andra benet, håll 5 sekunder! Byt sedan diagonal!

Händer axelbrett och knän i golvet, med bebisen liggandes mellan dina händer. Skruva in naveln mot ryggraden.

1. Spänn magen och håll kroppen helt rak!
2. Armhävning!





Stående med god hållning. Bebisen håller du med ett stabilt grepp på bröstet, alt i Baby Björn/bärsjal. Tåhävningar!

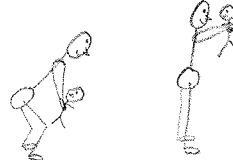


Stående med god hållning. Bebisen håller du med ett stabilt grepp på bröstet, alt i Baby Björn/bärsjal. Skruva in naveln mot ryggraden under hela övningen. Luta försiktigt överkroppen åt sidan, lyft samtidigt motsatt ben åt sidan. Håll balansen ca 5 sek. Därefter andra hållet.



Stående med lätt böjda ben. Puta ut rumpan lätt och håll ryggen rak! Bebisen ligger i babylift, du håller i handtagen.

Skruva in naveln mot ryggraden. Dra upp babyliften genom att böja armarna, föra armbågarna uppåt. Knip mellan skuderbladen!



Stående med god hållning, fötter höftbrett isär.

Beroende på bebisens ålder och stabilitet:

a) håll bebisen med ett stabilt grepp på bröstet, alt i Baby Björn/bärsjal!

b) håll bebisen med stora händer under armarna.

Pendla under övningens gång bebisen ner mellan benen och därefter upp i luften!

Benböj! Max 90° i knä. Tå och knä pekar åt samma håll. Rak rygg, puta ut lite med rumpan.



#### AVSLAPPNING

Ligg på rygg, med lätt böjda ben, gärna en kudde under huvudet. Bebisen ligger på mage på ditt bröst, halvliggande på dina lår eller vid din sida.

Sätt händerna på magen. Blunda. Ta ett par djupa andetag, och släpp magen på utandningen. Känn hur magen åker upp, och sjunker ner.

Därefter - andas mer normalt och följ med tanken andetagets väg in genom näsan, genom luftstrupen, ner i bröstet och magen, och sedan samma väg tillbaka.

Är det några av övningarna som gör ont – gör en mindre rörelse, och se efter din hållning!

Känns någon av övningarna otrygg – ändra om den så att det känns bra!

Har du svårt att hitta stabiliteten i bälmuskulaturen, eller att du får ont av någon rörelse – kontakta personlig tränare eller sjukgymnast för tips och råd!