

# MAMMAMAGEKURS

LÄR DIG MER OM KROPPEN EFTER GRAVIDITET  
BLI STARKARE INIFRÅN OCH UT



Har du nyligen fött barn och vill ha hjälp att få kontroll över bål- och bäckenbottenmuskulaturen igen? Har du kanske en bestående magmuskeldelning som du funderar kring?

Under den här kursen ger vi dig information om vad som händer med bål- och bäckenbottenmuskulatur efter bebisen kommit ut och varför man bör hitta **magkontrollen med lätta övningar först** istället för att till exempel göra plankan. Vi ses vid fyra tillfällen. Första tillfället är 90 minuter långt och då ingår föreläsning samt individuell undersökning och feedback. Du får med dig aktiveringsövningar att träna på till nästa tillfälle. Under träff 2-4 fokuserar vi framförallt på aktiveringsövningar och ökar gradvis svårighetsgraden.

Vi som leder kursen har tillsammans en bred kunskap och många års erfarenhet av att jobba med träning och behandling.

- TRÄFF 1: FÖRELÄSNING OCH INFORMATION, 90MIN (INKL FIKA)
- TRÄFF 2-4: KONTROLL OCH AKTIVERINGSTRÄNING, 60 MIN
- PRIS: 1100 KR FÖR HELA KURSEN



Anmälan görs via [anmälningenkäten](#) (scanna QR-koden)

För mer information: [www.mammafit.se](http://www.mammafit.se)

## VARMT VÄLKOMNA

**Eva Enequist**, leg. naprapat

([eva@rygg-rehab.se](mailto:eva@rygg-rehab.se))

**Linda Guttormsdóttir**, fysioterapeut, folkhälsovetare & personlig tränare ([linda@mammafit.se](mailto:linda@mammafit.se))

**Jessica Norrbom**, fysiolog & personlig tränare ([jessica@fortasana.se](mailto:jessica@fortasana.se))

*Certifierade Mammamagetränare*

