

Diagonalløft

Diagonalløft er en rigtig god rygøvelse. Du arbejder med ryggen fra den ene skulder, til den anden balle.

Inden din mave bliver for stor kan du også lave den på en bold. Det kræver mere balance, så du får aktiveret de stabiliserende muskler i korsettet. Du skal ikke være bange for at ligge på maven. Fostervandet fordeler trykket, så barnet kan ikke mærke det. Gør det dog kun så længe du synes det er behageligt!

Spænd op i maven og bækkenet inden du løfter arm og ben. Rotér i hånden så tommelfingeren vender opad. Når du er i starten af din graviditet, kan du strække benet mod loftet. Men efterhånden som du er i sidste halvdel af graviditeten strækker du det bagud i stedet.

Du udskiller hormonet relaxin igennem din graviditet. Det vil gøre dig mere smidig. Derfor skal du ikke ud i ydrestillingen.

Du kan evt bruge håndvægte hvis du føler dig stærk nok.

