

# Träning för nyblivna mammor

---

**Författare:** Olga Rönnberg

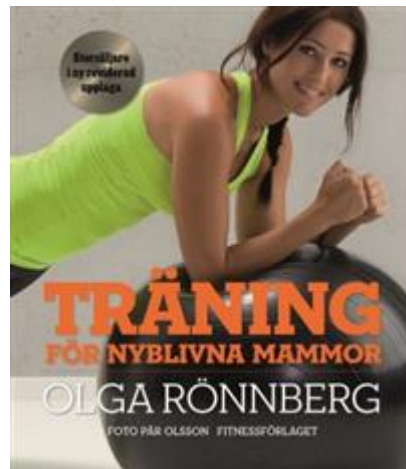
**Antal sidor:** 126

**Förlag:** Fitnessförlaget

**Utgiven:** July, 2016

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Ny reviderad utgåva! Träning för nyblivna mammor innehåller ett tydligt träningsprogram som visar hur du steg för steg kommer tillbaka till din gamla kropp – eller kanske till en ännu starkare och snyggare version av dig själv! Övningarna är lättillgänglig hemmaträning. Som fembarnsmor, mammatränare och grundare av träningskonceptet Mamma Boot Camp (utomhusträning där nyblivna mammor kommer i form) har Olga gedigen kunskap om hur kroppen påverkas under graviditeten och hur man på bästa sätt kan träna sig i form igen. Förutom träningsdelen finns information om vad som händer i kroppen under graviditet och förlossning. Träningsdelen är indelad i fyra steg: Steg 1: Återhämningsperiod där fokus ligger på att hitta tillbaka till sin kropp. Steg 2: Uppbyggnad av kroppens muskulatur och genomgång av hur man kan modifiera vanliga gruppträningsövningar så att de passar för en nybliven mamma. Steg 3: Mer avancerad träning, och även mental träning. Steg 4: Att göra träningen till en hållbar livsstil. Varsågod, här kommer receptet på hur du kan bli en piggare, starkare och sundare mamma!