

Til deg som er gravid eller nettopp har født barn

Kan du tenke deg å være aktiv sammen med andre i samme situasjon?

Da har vi et tilbud til deg!



Hva kan vi tilby

Frisklivssentralen Elverum tilbyr gruppetrening for alle gravide og alle som har født, ca 6 uker – 6 måneder etter fødsel. Tilbudene består av tilpasset fysisk aktivitet med hovedfokus på styrketrening, ledet av fysioterapeut



Regelmessig fysisk aktivitet i svangerskapet:

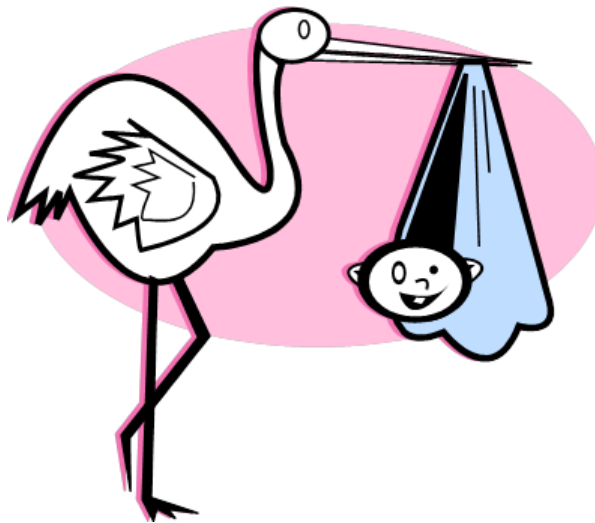
- Er bra for både den gravide kvinnen og fosteret
- Styrker og vedlikeholder en god allmenntilstand under svangerskapet
- Forbereder kroppen til fødselen
- Forebygger urinlekkasje

Regelmessig fysisk aktivitet etter fødsel:

- Gjør at du kommer raskere i form etter graviditet og fødsel
 - Forebygger urinlekkasje
 - Gir ekstra overskudd til din nye familie
-

Generelle effekter av fysisk aktivitet:

- Økt overskudd, fysisk og psykisk velvære
- Vektregulerende
- Søvnregulerende
- Fordøyelsesregulerende
- Forebygger muskelskjelettplager
- Forebygger livsstilssykdommer som diabetes type II, høyt blodtrykk, overvekt, hjerte- og karsykdom, kreft og benskjørhet



30 minutter med fysisk aktivitet av moderat intensitet (tilsvarende rask gange) per dag gir stor helsegevinst



Barseltrening: Onsdager kl 14.00-15.00

Trening for gravide: Onsdager kl 15.30-16.30

Sted: Helsehuset, Kirkevegen 47

**Barseltrening koster kr 500 for hele perioden
(til ca 6 mnd etter fødsel)**

Trening for gravide er gratis

For informasjon og påmelding:

e-mail: frisklivssentralen@elverum.kommune.no,

tlf. 41230667 (helst sms)

Praktisk: Ta på eller med treningstøy/tøy som er godt å bevege seg i, og ta med innesko som egner seg til trening. Vi har garderobe og dusjmuligheter

