
UTBILDAD TRÄNARE

MATERNITY HEALTH BY MAMMA MAGE

Teori och praktik

16 timmar

samt instudering

Victoria Stefansson

Innehåll 16 timmar

Det händer under graviditeten
Så kan du träna kondition, styrka, rörlighet under graviditet
Det innebär förlossningen – vaginal resp kejsarsnitt
Bäckenbotten och bukvägg efter förlossning
Muskelanatomi och fysiologi
Träningslära återträning, progression, återgång till annan träning
Teori om MammaMage

Praktisk träning

Kontrollera magmuskelfunktion och rektusdiastas
Återträna bäckenbotten, magen, andningen
Mer komplexa rörelser: MammaMage Total Core

Katarina Woxnerud,
Diplom giltigt t.o.m. 2025-06-30
