

Energi, sömn och återhämtning

Ett realistiskt sätt att få träningen att fungera i småbarnslivet.

Med Sandra Rosell



Träningen ska passa livet – inte tvärtom.

Justera dosen efter sömn, mat, amning, stress, smärta och hur kroppen återhämtade sig från förra passet.

Bygg dagen med enkla grundbitar.

Ät regelbundet när det går och välj mat som ger både energi och näring.

Ha lättillgängliga mellanmål nära där du matar eller vilar.

Drick efter törst och ha vatten inom räckhåll.

Vid amning behövs ofta mer energi – undvik hård restriktion och sök råd vid behov.

Sömnbrist ändrar träningsdosen.

Grön dag

Okej energi och stabil kropp:
gör planerat pass på lätt till
måttlig nivå.

Gul dag

Lite sömn eller hög stress: korta
passet och välj enklare
varianter.

Röd dag

Utmattad, yr, sjuk eller tydligt
mer symtom: vila och sök stöd
vid behov.

Korta pass räknas.

Dela ett 30-minuterspass i två eller tre kortare delar.

Välj två huvudövningar när tiden är knapp.

Promenad och vardagsrörelse kan komplettera styrkepassen.

Bebisen kan vara med i utvalda övningar när positionen är säker och stabil.

Följ alltid barnets säkerhet, bärselens instruktioner och din egen kontroll.

Du ska inte bära allt själv.

Nedstämdhet, stark oro och utmattning kan påverka återhämtningen.

Prata med BVC, barnmorska eller vårdcentral om måendet oroar dig.

Sök akut hjälp vid tankar på att skada dig själv eller barnet.

Träning kan vara ett stöd, men ersätter inte behandling eller socialt stöd.

En realistisk träningsvecka.

Pass A

Cirka 30 minuter – eller
uppdelat i kortare block.

Online

Coachat pass med
anpassningar efter dagsform
och förlossningssätt.

Pass B

Cirka 30 minuter – upprepa
föregående nivå om kroppen
behöver mer tid.

TA MED DIG

Hållbarhet byggs i vardagen



Ät och drick regelbundet så gott det går.

Låt sömn och dagsform påverka träningsdosen.

Dela upp passen och räkna även korta stunder.

Be om hjälp – både praktiskt och professionellt – när du behöver det.

Styrka för livet du lever.