

# Kursintyg

Tilldelas härmed

**Emma Paulsson**

för att ha genomfört de teoretiska och praktiska momenten i:

## **Träning under Graviditet och efter Förlossning**

Kursen omfattar följande:

□ **Teori**

- De tre trimestrarna
- Fysiologiska förändringar
- Strukturella förändringar
- Hormonella förändringar
- Psykologiska förändringar
- Näringslära
- ACOG riktlinjer för styrke-/konditionsträning
- Kontraindikationer för träning
- Graviditetsdiabetes
- Havandeskapsförgiftning
- Foglossning

□ **Praktik**

- Rectus diastas - kontroll
- Transversusaktivering
- Bäckebottenaktivering
- Stretch
- Träningssupplägg

Stockholm den 25 november 2015

