

## Individuel konsultation

Vil du have mest muligt ud af træningen, kan du få en individuel konsultation hos fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet, før du starter på holdet.

Har du smerter i bækkenet og bækkenløsning, anbefaler vi dig ligeledes en individuelt konsultation først.

Bækkenbundsøvelser er en vigtig del af træningen, og forskning viser, at minimum 25 % af alle kvinder ikke kniber helt korrekt.

Konsultationen omfatter typisk en personlig samtale med efterfølgende test af bækken og bækkenbundsmusklernes funktion samt instruktion i, hvordan netop du bedst træner på holdet.

Kontakt fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet for at aftale en tid eller for yderligere information.



**STOP Inkontinens Klinikken**  
**- vejen til større frihed og livskvalitet**

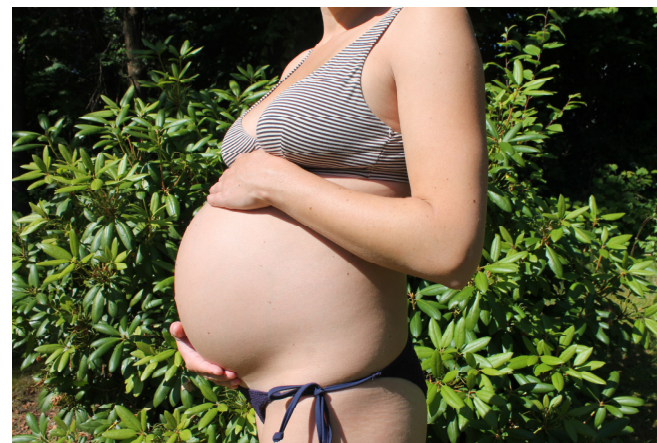
Telefon / sms: 26 53 81 12

Mail: [info@stopinkontinens.dk](mailto:info@stopinkontinens.dk)

Læs mere på [www.stopinkontinens.dk](http://www.stopinkontinens.dk)

**KLAR TIL FØDSLEN**  
for gravide kvinder

Gode bækkenbundsmuskler giver færre gener efter fødslen. Som gravid gør fysisk aktivitet fødslen nemmere og kortere. Fysisk aktive gravide får færre komplikationer under fødslen.



**Laila Ravnkilde Marlet**

fysioterapeut med speciale i  
fertilitet, gynækologi, obstetrik  
og urologi



## Formål med træningen

At forberede dig til fødslen og give dig ideer til, hvordan du kan træne din bækkenbund og din krop i det hele taget, mens du er gravid. Træningen giver dig også ideer til, hvordan du kommer tilbage til din "gamle form" efter fødslen.



Træningslokalet

## Tilmelding

Tlf. / sms: 26 53 81 12 eller via  
mail: [info@stopinkontinens.dk](mailto:info@stopinkontinens.dk)

Oplys dit navn, adresse, mail og telefonnummer.

## Pris

995,- kr. for alle 6 træningsseancer.

## Sted

Vi har et rigtig dejligt lokale med træningsmåtter på Ringe Fysioterapi Klinik, Lindevej 5a, 5750 Ringe.

Ved **STOP Inkontinens Klinikken** er der rigtigt gode parkeringsforhold, og med Svendborg-banen kan du tage toget til Ringe både fra Odense og Svendborg. Klinikken ligger 5 minutters gang fra Ringe Station.

## Hvem henvender træningen sig til?

Holdtræningen er for gravide i den sidste del af graviditeten, dvs. efter uge 20. graviditetsuge. Træningen er målrettet både førstegangsfødende og flergangsfødende, som enten har født vaginalt eller ved kejsersnit.

## Tidspunkt

Et samlet forløb i 6 uger, 1 time om ugen på en fast ugedag.

## Startdato

Der starter løbende nye hold for en lille gruppe på max. 10 gravide kvinder. Hold øje på hjemmesiden: [www.stopinkontinens.dk](http://www.stopinkontinens.dk).

## Underviser

Laila Ravnkilde Marlet, fysioterapeut med specialviden i fertilitet, graviditet, fødsler og kvinders underliv.

## Selve træningen

Øvelserne er af høj kvalitet og tager afsæt i den nyeste forskning vedrørende træning af gravide kvinder. Hovedvægten er på træning af din krop.

Hver træningsgang vil have sit tema, hvor du vil få ny viden om:

- Bækkenets og bækkenbundsmuskulernes anatomi og funktion
- Bækkenbundstræning i graviditeten og efter fødslen
- Afspændingsteknikker, vejrtrækningsøvelser og fødestillinger
- Kost & motion under graviditeten
- Blæret træning og kontrol over vandladning
- Ammestillinger — mor og barn i skøn forening

Hvis du vil have optimalt udbytte af øvelserne, anbefaler vi, at du ud over holdtræningen udfører nogle af øvelserne selv der hjemme.

Ligeledes vil de korte faglige oplæg lægge op til at du lever sundt både under graviditet og efter fødslen.

Der vil være sat lidt tid af til erfaringsudveksling kvinderne imellem.