

Graviditet og fødsel Gjenopptrening



Ellen Marie Harboe trener opp kroppen etter fødsel slik det skal gjøres - i rolig tempo og tilpasset hva kroppen har vært gjennom med graviditet og fødsel.
FOTO: MINNA ANNELI SUOJOKI

Å få drømmekroppen

► Med skrekkblandet fryd ser jeg den nybakte mammaen i TV Vest skal finne drømmekroppen. Spennende prosjekt, men også skremmende.

Jeg er også en av de som har fått med meg den kommende serien med Veronica Simoné Fjelds på TV Vest, Yammyummy. Det er med ett snev av uro jeg ser den lille teaseren på Facebook, og jeg er veldig spent på å følge med på fortsettelsen.

Det er jeg med en viss lettelse og fryd over at noen stiller opp og fokuserer på temaet trening etter svangerskap, og samtidig spør jeg meg hvor mye kunnskap som finnes på dette i treningsbransjen og blant folk generelt.

Magen - eller en sunn kropp?

Hva er egentlig drømmekroppen?

Det vil variere alt etter hvem vi spør. Spør vi nettopp gruppen med nybakte mødre, er det sannsynligvis at man får svar noe som har med magen å gjøre. (Ikke rart at magen er litt annerledes i form, etter å ha blitt enormt utvidet, på relativt kort tid).

Det er heller ikke usannsynlig at vi

får det samme svaret fra en stor andel resten av Norges befolkning.

Men etter min erfaring vil svarene endre karakter om man retter spørsmålet til den mer voksne delen av befolkningen. Deres drømmekropp er en frisk kropp. En kropp som fungerer til det vi vil bruke den til, og som er smertefri og god å være i.

Kvinnekroppen er fantastisk

Vi blir daglig bombardert med oppskrifter om hvordan vi skal trene oss til drømmekroppen. Og vi er nok alle enige om at det ikke finnes kun én løsning. Vi er nok også enige om at kvinnekroppen og mannekroppen er ulike. Men noe som også er helt sikkert, og som alle ikke tenker på, er at en det er stor forskjell på hvordan man bygger drømmekropp for en mann og en kvinne etter svangerskap og fødsel.

Kvinnekroppen er magisk. I løpet av ni måneders graviditet kan mage-musklene utvide seg noe helt enormt.

Resten av kroppen tilpasser seg med å respondere på endringer i tyngdepunkt, helning av bekken osv. Hormoner myker opp kroppen og sørger for at det som kan høres umulig ut, å få et lite barn ut av en ellers liten kanal, lar seg gjøre. Fantastisk, men også ekstremt!

Tilpasset trening i riktig tempo

Etter disse endringene - endring av kroppsholdning, ustabil bekken, overstrukket muskler og masse amming/mating - er kroppen absolutt klar for å restaurere og gjenoppbygges igjen! Men da må den bygges i riktig tempo og på trening tilpasset disse kroppene. Disse kroppene som har prestert noe så fantastisk, fortjener trening tilpasset disses behov. Det vil betale seg i lengden!

Bygger man en solid grunnmur når man bygger kropp, kan man oppnå utrolige resultater, og man blir belønnet med en kropp som både ser og føles bra. Du risikerer rett og slett at du får drømmekroppen!

ANETTE BONNEZ

Fysioterapeut og pilates-instruktør, Pilates Bodywork, Stavanger

Stavanger Politikk

Er mistenkeliggjøring Bjellands våpen?

Stavanger Arbeiderpartis gruppeleder Cecilie Bjelland har tidligere uttalt i avisen at hun føler seg mobbet av politiske kolleger i Stavanger. Hun burde se seg bedre i speilet.

I Cecilie Bjellands hode bor hun i by der enhver debatt blir tiet i hjel, der nytenkning er forbudt og der kritiske røster møtes med knallharde personangrep eller mistenkeliggjøring i stedet for konstruktiv debatt. Den siste påstanden blir framsatt i det debattinnlegg i gårstidens avis, «på vegne av folk som ikke tør å stå fram». Du verden!

Mangler hun løsningene?

Jeg er medlem i det Høyre hun selv

gjør alt for å sverte og mistenkeliggjøre. Jeg kjenner vår ærlige og dyktige ordfører. Vi søker etter gode løsninger på reelle problemer. Og vi finner dem som regel. Det er også vårt eneste anliggende. Kommer Cecilie Bjellands knallharde kritikk av styringsstrukturen fordi hun ikke klarer å komme opp med bedre politiske løsninger selv?

Min påstand er at Stavanger har vært godt styrt i mange år, og er det ennå.

Bjelland mener at Stavanger trener en offensiv kommune som satses på infrastruktur, kompetansebygging og gode offentlige tjenester. Ja, velkommen etter. Det mener vi også. Tidligere i uken ville hun ha seg fra-

bedt posisjonens luftige løfter hvis ikke regningen kom på bordet.

Gratis godteri til alle?

Selv lover hun og Stavanger Ap «gratis buss», to barnehageopptak i året og heldagsskole. Hallo!

Gratis buss kan hun heller ikke love som kommunepolitiker. Stavanger Ap vet godt at det er Fylkeskommunen som styrer kollektivtrafikken, og de har ikke penger. Heller ikke Rogaland Ap.

Hva blir det neste? Gratis godteri til alle? Eller er hennes eneste reelle våpen å mistenkeliggjøre andre?

ELI N. AGA

Bystyrerepresentant, Stavanger Høyre

SANDNES

Sandnes trenger heller flere bibliotekfilialer

«Riskafilial er stengt på ubestemt tid», er meldingen som møter riskabuer på vei til biblioteket. Dette er dessverre historien om en varslet stenging. Norsk bibliotekforening avd. Rogaland har i leserbrev og intervjuer advart mot konsekvensene av de stadige budsjettkuttene i bibliotek-tjenesten i Sandnes. Det er grenser for hvor langt strikken kan strekkes, som kjent.

Det er trist at riskafolk nå må lide for denne underfinansieringen. Det er imidlertid resultat av en villet politisk prioritering som gjør at Sandnes nå er på bibliotekbunnplass blant sammenlignbare kommuner. Sandnes er også en kommune i sterk vekst. Sandnes kunne faktisk trenge flere filialer, geografien tatt i betraktning, ikke færre!

Onsdag gikk lederne av forfatterforeningene, Forleggerforeningen og Norsk bibliotekforening ut med et leserbrev i Aftenbladet der de krever at Riskafilial gjenåpnes. Vi håper at politikerne i Sandnes nå forstår at det faktisk har direkte konsekvenser for befolkningen i kommunen når det ikke sattes på bibliotek-tjenesten, en tjeneste som brukes av svært mange og som er et gratis og terskelløst tilbud for absolutt alle.

Det er god grunn til å stille spørsmål ved kommunens prioriteringer innen kultur-området.

KRISTINE ABELSNES

Leder, Norsk bibliotekforening, avd. Rogaland



STAVANGER

Hva med å gjenoppbygge sjøbadebasseng i Strømvig?

Man må vel helt tilbake til slutten av 1950-årene for å finne datoen da Strømvig sjøbadebasseng ble nedlagt. I dag ser man bare restene av betongmurene som omkranset bassengene. Her var det et yrende liv. De modigste hoppet fra det høyeste nivået i stupetårnet.

Jeg skulle ønsket at et slikt sjøbadebasseng gjenoppbygges på samme sted. Med dagens byggeteknikk kunne hele badet være overdekket med en glasskuppel. Noe av varmen kunne da hentes fra sjøen, slik sykehuset gjør.

For å gjøre badet mer tilgjengelig, kunne det bli bygget et gang- og sykkelbro over til Hillevåg-siden (det er jo ingen seilbåter i Hillevågsvatnet).

HENRIK WOLD

Rettelse

Oljeboring i nord

I artikkelen «Liens iskant i Barentshavet kan fryse til allerede i vinter», publisert 23. januar hevdes det at professor Tor Eldevik ved Bjerknessenteret sier han ikke vil advare mot oljeboring i Barentshavet. Dette medfører ikke riktighet, og er ikke et sitat fra Eldevik.

I artikkelen er det også brukt bilde av feil person. Personen på bildet er ikke direktør Jan-Gunnar Winther ved Norsk Polarinstitutt, men internasjonal direktør Kim Holmén. Aftenbladet beklager.