

Derfor bliver din bagdel flad efter fødslen - dette kan du gøre for at få den tilbage.

Flad bagdel efter fødslen?

Mange kvinder oplever, at deres bagdel allerede under graviditeten bliver fladere. Dette sker, da vi ikke længere aktiverer musklerne i bagpartiet, med samme styrke og hyppighed som før graviditeten indtrådte.

Efterhånden som maven vokser, begynder kroppen at kompensere for den øgede vægt på maven. Dette gør den bl.a. ved at skabe et tilt i bækkenet og et større lændesvaj. Forestil dig hvad der ville ske, hvis du stod helt ret og nogle placerede en 10-15 kg tung kugle på din mave. Du ville højst sandsynlig vælte fremover. Derfor kompenserer kroppen ved at skabe et større svaj i ryggen og herved trække vægten tilbage, så du kan holde balancen.

Tab af muskelmasse – din bagdel!

Samtidig aktiveres muskulaturen i vores bagdel ikke på samme måde som før. Bagdelen består af muskler, hvoraf gluteus maximus er den største muskel, og den der skaber størst aktivitet. Vi bruger gluteus maximus en smule, når vi går, men den aktiveres først rigtigt ved løb, hop og lidt tungere belastning. Alt sammen noget som gravide langsomt stopper med, jo tungere de bliver.

Vi bruger dog også gluteus maximus, når vi rejser os fra en stol, sofa eller lignende. Desværre har kroppen også her en tendens til at kompensere grundet den tunge mave. I stedet bruges lænden til at trække det store læs, når den gravide læner sig fremover for at komme op at stå.

Når en muskel ikke aktiveres og styrkes, reduceres muskelmassen, og dette er, hvad der sker for mange under graviditeten. Den manglende aktivering af gluteus maximus gør, at bagdelen bliver fladere.

Kan jeg få min bagdel tilbage?

Heldigvis behøver din bagdel ikke blive ved med at være flad. Efter fødslen skal bagdelen genoptrænes med de rigtige øvelser, og den nybagte mor skal arbejde for at få sin styrke og holdning tilbage igen.

Vi anbefaler ikke, at du begynder at hoppe og løbe lige efter din fødsel, da kroppen skal genoptrænes, inden den kan holde til disse former for belastning.

Men der findes heldigvis mange fantastisk øvelser, som kan hjælpe dig med at genoptræne og samtidig genopbygge den flade bagdel. Vi har fundet nogle af dem frem til dig her, som du allerede nu kan begynde med hjemme på stuegulvet.