

mamma

Martina Haag
testar prins
Daniels gym

Laila Bagge

"JAG TROD
INTE ATT J
KUNDE
GRAV

25

KLÄNNINGAR
TILL VÅRENS
FESTER

Budget & lyx

JESSICA

"Min två-å
dog i mina ar

Ny metod BLI AV MED MAMMA- MAGEN

14 sidor kom i form!

Han är
nya pappa-
älsklingen

SVENSKA MA
DRÖMLIV I ITA

nummer 5 maj 2009
42 kr inkl moms
Finland € 6,75 Norge 51 nok

TIDSAM 0852



7 388085 20

Två barn, men Elle McPhersons mage är platt tack vare den här metoden. Kom ihåg: Du ska skippa sit-ups!

Magen, varför är den KVAR?
När folk reser sig upp för oss på bussen trots att vi födde barn för två år sen – då är det inte kul. Men håll ut! Nu kommer den heta amerikanska metoden som ger dig platt mage igen.

av Jennifer Jansch foto Jenny Grimsgård, All Over Press

BLI AV MED

mamma-
magen!



JULIE TUPLER

Ålder: Vill hon inte säga.

Familj: Ensamstående med dottern Flo, 6. **Aktuell med:** Boken "Lose your mummy tummy" (2008).

Kändisbonus: Förord av Elle "The Body" MacPherson.

DET VAR MER än ett år sedan du födde barn så varför får du ibland frågan om du är gravid? Kanske för att du är en av 30 procent av alla mammor som drabbats av diastasis recti eller DR som det också kallas.

DR låter som en dödlig sjukdom,

men lugn – det handlar om att magmuskelnarna blivit uttänjda och glidit isär under graviditeten. Hos de flesta drar magen ihop sig inom några månader efter förlossningen, men för cirka var tredje mamma fortsätter magen envist att peka utåt. Trots att problemet är väldigt utbrett är okunskapen inom vården stor och det är därför svårt att få hjälp. Som väl är kan tillståndet tränas bort, men var beredd på att det tar lång tid och kräver disciplin.

Amerikanska Julie Tupler som är sjuksköterska och certifierad tränare är expert på området och har skrivit storsäljaren "Lose your mummy tummy" samt utvecklat ett träningsprogram för att komma tillrätta med problemet. **mama** träffade Julie Tupler i New York där hon har sin träningsstudio.

– När jag för 20 år sedan började jobba med nyförlösta kvinnor upp-

täckte jag att ett stort antal av dem led av att magen inte blev platt, inte ens en lång tid efter förlossningen. Läkare och barnmorskor sa till dem att göra sit-ups, men ju mer jag studerade DR, desto tydligare stod det klart att kvinnor som drabbats inte alls ska göra sit-ups.

Vad är "mammage"?

– DR är hormonellt betingat och kommer sig av att magmuskelnarna glider isär och tänjs ut för att bebisen ska få plats i livmodern. Efter förlossningen fortsätter magen att puta ut eftersom de yttre magmuskelnarna har delat sig och inte längre ger stöd åt tarmar och inälvor. Detta kan leda till bräck, mag- och tarmproblem, ont i ryggen och dålig hållning.

– De goda nyheterna är att alla kan träna bort sin DR oavsett hur länge sedan man fick barn.

Så kör igång! Och övningarna funkar för alla, oavsett DR eller inte.



Therese, mamma till Vendela, 9 månader, visar hur!

NYA RÖN
5 ÖVNINGAR
SOM GER DIG

PLATT
MAGE



Så här får du plattare mage:

1. HISSEN

Den här övningen går ut på att dra magen inåt mot naveln. Tänk dig att naveln är en hiss. På våning 1 är magen helt avslappnad. Den femte våningen är vid ryggraden och den sjätte på baksidan av ryggraden. Övningen görs mellan våning 5 och 6. Börja med att andas in djupt, pressa ut magen till ettan, andas ut och dra magen till 5:e våningen, fortsatt till 6:an. Upprepa så många gånger du orkar, gärna upp till 1 000 per dag, tycker Julie.



Sitt med benen i kors och rak i ryggen, ta gärna stöd av en vägg eller stol.

Dra magen inåt och föreställ dig hur hissen rör sig mellan våning 5 och 6.



Övningen Hissen kan du göra fullt påklädd på jobbet, i bussen eller när du matar din bebis.

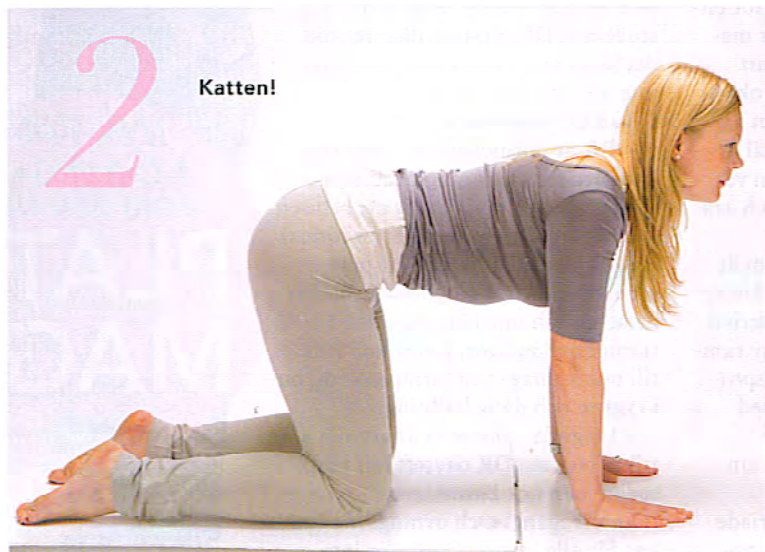


En själ hjälper till!
Läs mer på nästa sida.



2. KATTEN/KON

Stå på alla fyra. Andas in djupt. När du andas ut, dra in magen till 5:e våningen och vinkla pubisbenet mot naveln, din svanskota ska peka neråt. Katten: Håll och räkna till fem. Andas ut och svanka med ryggen. Kon: Håll och räkna till fem. Upprepa tio gånger.



3. GÅ I OCH UR SÄNGEN

Sätt dig aldrig käpprätt upp i sängen. Du ska alltid gå i och ur sängen genom att vända dig på sidan och ta stöd med händerna. Om du slarvar med det här kan en hastig rörelse förstöra flera veckors träning.



Låt händerna, **INTE** magmuskelnerna, ta hela din vikt.



För att gå i sängen gör du likadant, fast tvärtom.

4. HUVUDLYFT

Denna övning kan du vänta med tills du har stärkt magmuskelnerna genom hissen. Har du distasis är det bra att använda en splint (se 5). Dra in magen till våning 5. Lyft huvudet och dra samtidigt in magen till våning 6. Håll och räkna till fem. Lägg ner huvudet och slappna av.



Dra åt splinten.



Ta sjalen bakom ryggen precis under revbenen.

Korsa sjalen över magen...



Lyft huvudet men se till att axlarna ligger kvar på golvet.



5. SPLINT (SJAL)

Julie Tulper har uppfunnit en splint, ett brett band som man drar åt runt magen under revbenen. Syftet med splinten är att dra ihop magmuskelnerna. Du kan lika gärna använda en sjal. Splinten ska helst användas varje dag under dina vanliga kläder. Vill du köpa en splint finns de på maternalfitness.com.

...och knyt bakom ryggen. Sjalen ger skönt stöd till magen och ryggen!



KOLLA OM DU HAR SÄRADE MAGMUSKLER (DR):

Ligg på rygg och lyft huvudet mot magen (axlarna ska inte lämna golvet) samtidigt som du känner efter med fingrarna över och under naveln hur långt det är mellan de yttre magmuskelnerna. Får du bara in två fingrar mellan musklerna har du inte DR. Får du in fler är chansen

stor att du har drabbats. Har du DR ska du sluta med vanliga sit-ups och istället göra övningar som går ut på att dra magmuskelnerna inåt.

DIN 4-STEGSPÅN FÖR ATT BLI AV MED DR:

1. Gör minst tre Tupler-övningar (en sit-

tande och två på golvet) varje dag.

2. Bär gärna en "splint" dagligen (se här ovanför).

3. Engagera ständigt magmuskelnerna. Gör det till en vana att hålla in naveln, speciellt när du lyfter och bär din bebis.

4. Kom upp från liggande på rätt sätt.

