

Föreläsning: Graviditetens påverkan på kroppen

Av specialistfysioterapeut Shirin Zarur

Att vänta barn är en unik resa som påverkar hela kroppen. För många innebär det frågor, funderingar och ibland också besvär som kan vara svåra att förstå eller hantera på egen hand. Den här föreläsningen ger dig kunskap, praktiska verktyg och övningar för att känna dig starkare, tryggare och mer förberedd inför både förlossningen och tiden efter.

Under föreläsningen går vi igenom:

- **Graviditetens inverkan på kroppen** – muskler, ligament, bäcken och rygg.
- **Bäckenbotten** – hur du kan träna för att förbereda dig för förlossningen och återhämtningen efteråt.
- **Hållning** – praktiska tips för att avlasta och stötta ryggen i vardagen.
- **Träning under graviditet** – varför den är så viktig och hur du kan anpassa övningarna efter graviditetens olika faser.
- **Frågestund (Q&A)** – möjlighet att ställa dina egna frågor.

Denna föreläsning är för dig som vill förstå din kropp bättre, minska risken för besvär och samtidigt få inspiration till hur du kan stötta dig själv under graviditeten.

Digital föreläsning

Datum: 17/9 och 12/11

Tid: kl 12.00

Anmälan på: <https://forms.gle/gS9Ve9LUWTK97LE5A>

Mer info om FriskareMamma.com



Föreläsning: Träning för nyblivna mammor – hitta bäckenbotten, stärka bälten och återfå hållning

Av specialistfysioterapeut Shirin Zarur

Att bli mamma är en fantastisk resa – men det innebär också stora förändringar för kroppen. Många nyblivna mammor känner sig osäkra på hur de ska komma igång med träning igen, vad som är säkert, och hur de kan ta hand om sin kropp för att bygga upp styrkan på rätt sätt.

I denna föreläsning får du både teori och praktik, med konkreta verktyg som hjälper dig i din återhämtning. Du får lära dig:

- **Hur du hittar och aktiverar bäckenbotten** – grunden för trygg återhämtning.
- **Hur du får kontakt med bål原因skulaturen igen på rätt sätt** – för stabilitet och styrka.
- **En detaljerad genomgång av grundövningar** – enkla men effektiva övningar att börja med.
- **Hur du hittar tillbaka till en god hållning** – för att avlasta rygg och nacke i vardagen.
- **Diskussion om olika träningsformer** – vad som är bra att börja med och vad som kan vänta.

Föreläsningen ger dig trygghet, kunskap och inspiration för att ta hand om din kropp i den viktiga första tiden som nybliven mamma.

Digital föreläsning

Datum: 15/9 och 10/11

Tid: kl 10.00

Anmälan på: <https://forms.gle/cmJcR1Ga5goFdiuo9>

Mer info om FriskareMamma.com



Lecture: How Pregnancy Affects Your Body – Exercise, Posture and Preparing for Birth

By specialist physiotherapeut Shirin Zarur

Pregnancy is a unique time of change, and while it brings incredible growth, it can also challenge your body in ways that are often surprising. Many women experience new discomforts, questions, or uncertainty about how to move safely – and this lecture is designed to give you knowledge, tools, and confidence to take care of yourself throughout pregnancy and beyond.

In this interactive session, you will learn both theory and practice, including:

- **How pregnancy impacts your muscles, ligaments, pelvis, and spine**
Understand the physical changes that occur in your body, why certain pains or instabilities may arise, and what you can do to support your back and pelvis.
- **The pelvic floor – training for birth and recovery**
Learn how your pelvic floor is affected during pregnancy, how to prepare it for labour, and how to begin supporting recovery right after birth.
- **Posture: relieve and support your back**
Discover how to adjust your posture to reduce pain, support your growing belly, and create habits that protect your back in daily life.
- **Exercise during pregnancy: why it matters and how to adapt**
Explore why movement is so important during pregnancy, what types of exercises are safe, and how to modify your training.

Finally, we'll end with an **open Q&A session**, giving you the chance to ask your own questions and get personalised advice for your situation.

This lecture is for every pregnant woman who wants to feel stronger, more supported, and more confident in her body during pregnancy and after birth.

Dates: 17/9 and 12/9

Time: 12.00

Sign up at: <https://forms.gle/Kp8i4QqUbrSVPSfFA>

More info about Healthiermum.com



Lecture: Postpartum Recovery – Pelvic Floor, Core Strength and Returning to Exercise Safely

By specialist physiotherapeut Shirin Zarur

Becoming a mother is an incredible journey – but it also brings major changes to your body. Many new mothers feel unsure about how to start exercising again, what is safe, and how to support their recovery in the best way.

In this lecture you will get both theory and practice, with concrete tools to help you rebuild safely and effectively. You will learn:

- **How to find and activate your pelvic floor** – the foundation for safe recovery.
- **How to reconnect with your core muscles the right way** – for stability and strength.
- **A detailed walkthrough of foundational exercises** – simple yet effective movements to get you started.
- **How to restore good posture** – to relieve stress on your back and neck in daily life.
- **Discussion of training options** – what is suitable to begin with, and what can wait.

This lecture provides knowledge, reassurance and inspiration so you can feel stronger, safer and more in balance during the important early months of motherhood.

Dates: 15/9 and 10/11

Time: 10.00

Sign up at: <https://forms.gle/96tYqowfuY1wRn5Q8>

More info about Healthiermum.com

