



BABY BOOM – FITNESS FOR GRAVIDE

Jubii, gravid. Men hvad nu med træningen? Ingen problem. Det er efterhånden velkendt at også når det gælder træning er graviditet er en sund og naturlig tilstand og ved en normal graviditet uden komplikationer kan man som gravid fortsætte sine træningsaktiviteter, i alle ni måneder, såfremt der ikke er gener eller ubehag ved det. I starten på samme niveau og derefter på gradvist lavere niveau, indtil kroppen begynder at sige fra.

Tidligere var der en lang række forholdsregler, som på grund af manglende viden var overforsigtige. Utallige nye undersøgelser viser at det er en stor fordel at være fysisk aktiv under graviditeten – ikke bare for moderen, men også for barnet. Man føder lettere og får et sundere og stærkere barn.

Denne artikel opsummerer de vigtigste forhold omkring graviditeten og hensyn i forhold til træningen – og hvis du som gravid ikke allerede er i gang med at træne, så er det ikke for sent at starte nu.

HVAD SKER DER I KROPPEN

Der sker en række positive ændringer i kroppen under graviditeten, men der kan også opstå nogle gener, som dog i mange tilfælde kan minimeres ved fysisk aktivitet. 1) Kropsholdningen ændrer sig, fordi vægten af barnet flytter tyngdepunktet fremad. Det påvirker muskler og balanceevne. 2) Hormonerne relaxin og progesteron blødgør sener og ledbånd, for at bækkenet skal blive eftergiveligt til fødslen, men det påvirker også kroppens øvrige led og kan give smerter. Bækkenløsning er en tilstand som kan opstå i forbindelse med graviditet. Bækkenets væv bliver løsere hvilket medfører kraftige smerter. I forbindelse med bækkenløsning skal træningen stoppes. Tilstanden ophører normalt efter fødslen.

3) Bækkenbunden belastes hårdere end ellers og det resulterer ofte i besvær med at holde på vandet. 4) Venepumpefunktionen svækkes. Det øgede tryk i bækkenet, gør at blod og væske har svært ved at komme opad fra ben og underkrop. 5) Fosteret trykker på tarmene, så der kan opstå maveproblemer.

FORHOLDSREGLER

Både for alment velvære, for at mindske gener og for at holde kroppen i form til fødslen er det en rigtig god ide at motionere. Men det er ikke tidspunktet til at kaster sig ud i udfordrende nye eller ekstreme aktiviteter.

Motion og vedligehold, ikke præstationsfremgang, er nøglen til fornuftig træning for gravide – og det har vist sig at gravide som fortsætter træning, selv ved lavere intensitet, kommer i bedre form end trænende ikke-gravide kvinder. Det skyldes at gravide træner med en øget belastning i form af den ekstra vægt af maven.

Eftersom tyngdepunktet forskydes under graviditeten og balancen ændres, skal den gravide gå forsigtigt til træningen og starte med den letteste version af alle øvelser.

Da ledbåndene er blevet løsere, skal gravide under hele træningen, opvarmning, kredsløbstræning, styrketræning og strækøvelser, være påpasselig med ikke at lave vridninger i krop og led, meget store bevægeudslag, som dybe benbøjninger, eller hurtige og ukontrollerede, bevægelser.

Aktiviteter som danse-, aerobic- og stepserier, med drejninger og hurtige retningsskift, skal udelades eller udføres med forsigtighed. Og kontaktsport, ridning og andet som kan resultere i slag og fald skal undgås.

Det anbefales at den gravide inden træning indtager en lille snack for at undgå at blodsukkeret falder for meget. Desuden skal der drikkes lidt vand løbende, dog ikke så meget at det føles ubehageligt i maven.

Ved komplikationer eller ubehag af enhver art skal træningen stoppes – og eventuelt erstattes af en anden form for aktivitet.

CARDIO TRÆNING MED MAVEN PÅ

Løb og cykling er fin motion under graviditeten og kan fortsættes så længe den gravide har lyst og har det godt med det. Spinning er også fint, men det anbefales at sætte styret godt højt op, for at gøre plads til maven og sidde mere behageligt. *OBS: Vær i spinning opmærksom på at der skal være god udluftning og drikkes rigeligt med vand for at undgå ubehag.*

Hvis løb til sidst under graviditeten bliver for hårdt, kan gravide i stedet dyrke power walking eller benytte trappemaskinen eller crosstrainer'en i centeret eller ikke-vægtbærende aktiviteter som cykling og svømning.

Gravide, som er vant til at konditionstræne, må gerne løbe og hoppe så længe som det føles naturligt og behageligt, men efterhånden som graviditeten skrider frem, vil low impact for det meste være at foretrække.

Det anbefales at den gravide, hvis hun ikke har trænet før, starter med let motionstræning, som gang, motionscykling og motionsstyrketræning eller specialhold med aerobic for gravide, da ikke alle vanlige aerobic- og stephold er passende for gravide deltagere.

Anbefalet mængde kredsløbstræning afhænger af intensitet. Ved intensiv træning af en times varighed er 2-3 gange om ugen rigeligt. Ellers foregår fornuftig motion ved lav til moderat intensitet 30 minutter om dagen.

OBS: I forhold til intensitet bemærk da at nogle kilder anbefaler at gravide ikke må have en puls over 140 slag i minutter. Det skal man se bort fra, da pulsen er individuel, forskellig fra person til person. Er den gravide i fysisk topform kan selv træning med en relativt høj puls være acceptabel.

STYRKETRÆNING FOR GRAVIDE

Gravide kan styrketræne både i maskiner og med frie vægte, men styrketræning for underkroppen bør ikke intensiveres under graviditeten og følgende skal undgås: Tunge løft, yderstillinger, vridninger og rotationer, da ledbånd er løse. Den gravide skal under alle øvelser huske at spænde op i bækkenbunden.

Ved maskintræning er siddende og stående øvelser de foretrukne. Rygliggende og maveliggende frarådes. Den gravide skal være opmærksom på at maskinerne har den rigtige indstilling og i øvrigt passer til kroppen. Det er ikke alle maskinøvelser der er anvendelige.

Ved træning med frie vægte skal træningen foregå med kontrol og korrekt teknik, med vejledning af træner. Er den gravide vant til at træne med frie vægte, fortsættes med samme øvelser, men belastningen sænkes efterhånden. Er den gravide begynder i forhold til styrketræning, udføres kun lette frivægtsøvelser såsom benbøjninger med håndvægte i hænder, skulder sideløft med håndvægte og biceps curl med håndvægte. Benbøjninger og lunges, fremfald, med vægtstang på ryggen frarådes. Desuden frarådes alle presseøvelser med håndvægte og vægtstænger over hovedet, fordi det øger presset på lænden og bækkenbunden.

Gravide bør ikke udføre rygliggende øvelser fra det andet trimester, fra fjerde måned, så her bør der findes alternativer, eventuelt halvsiddende øvelser i stedet. Maveliggende øvelser bliver fra dette tidspunkt også vanskelige eller ubehagelige at udføre og skal erstattes af andre udgangsstillinger, eksempelvis siddende, knælende eller stående.

Stillinger med ben i bredstående stilling giver en bedre balance, men gør det samtidigt vanskeligt at spænde op i bækkenbunden, derfor bør disse stillinger minimeres eller udføres kortvarigt.

Anbefalet mængde styrketræning er 2-3 gange om ugen, 1-3 sæt á 10-15 gentagelser. Styrketræningen indledes med en let opvarmning på cirka 10 minutter og efterfølges af ganske lette strækøvelser (ja, gravide må gerne strække let ud, men ikke komme ud i yderstillinger eller presse sig selv over evne).

STYRKETRÆNING FOR GRAVIDE

Gravide kan styrketræne både i maskiner og med frie vægte, men styrketræning for underkroppen bør ikke intensiveres under graviditeten og følgende skal undgås: Tunge løft, yderstillinger, vridninger og rotationer, da ledbånd er løse. Den gravide skal under alle øvelser huske at spænde op i bækkenbunden.

Ved maskintræning er siddende og stående øvelser de foretrukne. Rygliggende og maveliggende frarådes. Den gravide skal være opmærksom på at maskinerne har den rigtige indstilling og i øvrigt passer til kroppen. Det er ikke alle maskinøvelser der er anvendelige.

Ved træning med frie vægte skal træningen foregå med kontrol og korrekt teknik, med vejledning af træner. Er den gravide vant til at træne med frie vægte, fortsættes med samme øvelser, men belastningen sænkes efterhånden. Er den gravide begynder i forhold til styrketræning, udføres kun lette frivægtsøvelser såsom benbøjninger med håndvægte i hænder, skulder sideløft med håndvægte og biceps curl med håndvægte. Benbøjninger og lunges, fremfald, med vægtstang på ryggen frarådes. Desuden frarådes alle presseøvelser med håndvægte og vægtstænger over hovedet, fordi det øger presset på lænden og bækkenbunden.

Gravide bør ikke udføre rygliggende øvelser fra det andet trimester, fra fjerde måned, så her bør der findes alternativer, eventuelt halvsiddende øvelser i stedet. Maveliggende øvelser bliver fra dette tidspunkt også vanskelige eller ubehagelige at udføre og skal erstattes af andre udgangsstillinger, eksempelvis siddende, knælende eller stående.

Stillinger med ben i bredstående stilling giver en bedre balance, men gør det samtidigt vanskeligt at spænde op i bækkenbunden, derfor bør disse stillinger minimeres eller udføres kortvarigt.

Anbefalet mængde styrketræning er 2-3 gange om ugen, 1-3 sæt á 10-15 gentagelser. Styrketræningen indledes med en let opvarmning på cirka 10 minutter og efterfølges af ganske lette strækøvelser (ja, gravide må gerne strække let ud, men ikke komme ud i yderstillinger eller presse sig selv over evne).

Den gravide kan i den første halvdel af graviditeten træne de vanlige maveøvelser med måde; omkring tre øvelser med 1-3 sæt á 10-15 gentagelser. Maven skal, som øvrige muskler, have 48 timers pause inden næste træningspas, så tre gange mavetræning om ugen er rigeligt.

I sidste halvdel af graviditeten glider mavemuslerne fra hinanden og senen i midten af den lige mavemuskel, udvides. Er der et udtalt mellemrum, diastase, ses det ved at maven danner en spids under maveøvelserne, og så skal den gravide stoppe. Er mellemrummet ikke udtalt, kan maveøvelserne fortsætte.

De sidste tre måneder frarådes rygliggende øvelser, for fosteret kan komme til at trykke på de store blodårer som det får næring fra. Den gravide kan da lave halvsiddende og skråtliggende øvelser for de skrå mavemuskler, men med måde for de trækker i den lige mavemuskel, som helst ikke skal trænes da.

De sidste 1-2 måneder frarådes traditionelle maveøvelser. I stedet anbefales følgende to gode øvelser, hvor man knæler på alle fire: Katteøvelsen, hvor ryggen skiftevis krummes og svajes let, og firknæstående modsat arm-ben løft, hvor ryggen holdes ret ved at maven spændes.

Kropsstem, på alle fire, hvor ryggen holdes i ro og den tværgående mavemuskel trænes ved at trække navlen op mod rygsøjlen er en anden god øvelse til træning af stabilitet og styrke, men den holdes kun i kort tid, få sekunder ad gangen, fordi statiske øvelser klemmer af for blodtilførslen.

Bækkenbundstræning er en vigtig del af styrketræningen for gravide. Både som del af generel styrketræning, især under maveøvelser som presser organerne nedad, for at forhindre problemer med at holde på vandet og som forberedelse til fødslen, er det vigtigt at styrke bækkenbunden. Den trænes med knibeøvelser, hvor man snører ringmuskulaturen sammen, som for at undgå at tisse. Der kan skiftevis knibes meget hårdt, middelhårdt og lidt lettere og hurtigere. Knibeøvelser kan laves hvor som helst og når som helst; liggende i sengen, siddende på en stol, under maveøvelserne og den øvrige styrke- og konditionstræning.

Træningsmængden er 3-5 sæt á 10-15 gentagelser dagligt.

ANBEFALINGER (eventuelt fokus boks)

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle gravide kvinder bør være moderat fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen – uanset hvor aktive de har været forud for graviditeten – og både styrketræning og konditionstræning kan med fordel påbegyndes under graviditeten.

Ligeledes fremmer fysisk aktivitet efter graviditeten både den fysiske og psykiske sundhed hos mor og barn, uden risiko for barnet.

STYRKETRÆNING FOR GRAVIDE

10 minutters opvarmning. Derefter 1-3 sæt á 10-15 gentagelser. Herefter 5-10 minutters stræk.

BENBØJNINGER

Benpres i maskine, siddende (undgå at bøje hofter så meget at ben presser mod maven) eller benbøjninger med håndvægte (ikke vægtstang på nakken, da det forøger presset på rygsøjle og bækkenbund).

Benpres og benbøjninger for gravide skal primært foregå på begge ben, men der kan varieres ved at lave benpres med et ben ad gangen, med lavere vægt, for at mindske bugtrykket.

BRYSTPRES

I starten af graviditeten, første trimester, kan man udføre rygliggende brystpres med håndvægte eller vægtstang. Senere i graviditeten anbefales brystpres i maskine, siddende.

HORISONTAL RØNING

Horizontal røning for musklerne i den mellemste del af ryggen er en vigtig øvelse for gravide. Da vægten af barmen forøges, er det væsentligt at musklerne på bagsiden af kroppen er stærke.

Øvelsen kan udføres siddende i maskine, selvom de maskiner hvor man presser maven ind mod en støttepude ikke kan anbefales. Vær også opmærksom på at håndtag eller greb giver plads til maven. Alternativt fremoverbøjet back flye med håndvægte.

RYGTRÆK

Rygtræk i maskine, siddende. Arme trækkes oppefra og ned, så arme stopper ind langs siden. I kabelmaskiner trækkes stang foran krop ned til kraveben.

SKULDER SIDELØFT

Siddende eller stående. Arme løftes ud til siden med håndvægte i hænderne.

RYGHÆVNINGER

Ryghævninger foregår stående fremoverbøjet, eller knæsiddende fremoverbøjet. Overkroppen fældes frem og løftes derefter op med rygstrækkerne. Ryghævninger kan også udføres siddende i maskine (let vægt og begrænset bevægeudslag).

MAVEØVELSER

Halvsiddende maverulninger. Med bøjede ben og kroppen lænet lidt bagover, med rund ryg, sænkes kroppen ned ryghvirvel for ryghvirvel, der stoppes inden man hviler i gulvet.

Eller siddende mavebøjninger i maskine (med let vægt og begrænset bevægeudslag).

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |