

Motions,-og styrketræning for gravide

Fordele:

- Moderat træning er godt, for hård træning kan skade fosteret (pga evt. for lille blodforsyning og forhøjet kropstemperatur)
- Kvinder i god form bliver ikke så trætte under fødslen og kommer sig hurtigere ☺
- Gåture, cykling, svømning og styrketræning er godt!

Forbehold:

- Læge/jordmoder skal give ok for at det er en normal graviditet
- Træn kun ca. en halv time ved max 60% (så man kan føre en samtale)
- Drik rigeligt med væske
- Undgå tung styrketræning
- Ingen maveøvelser på ryggen efter 4. måned
- (Hård)Styrke og konditionstræning må ikke ligge i forlængelse af hinanden (pga tid/varme/pulsstigning) men let konditionsopvarmning inden styrke er ok, bare det sammenlagt ikke giver mere end ca. 30 min.

Anbefalinger ved styrketræning:

- Lav vægtbelastning, men flere gentagelser (15) – 3 sæt pr. øvelse
- Sidst i graviditeten kun 1 sæt pr. øvelse
- 2 gange om ugen er nok til at vedligeholde muskelstyrken

Øvelser:

- Generelt ved alle øvelser: spænd i bækkenbunden ved ryg og maveøvelser
- Alle maskiner til træning af arme og ben er ok, bare maven ikke klemmes
- Træk til bryst-maskinen med udrettet eller let rundet lænd – god statisk træning af maven
- Styrke af holdningen "Squat light":
 - Stå med lille afstand mellem fødderne
 - læg en hånd på maven og en på ryggen
 - Træk bagdelen ind og tip maven opad
 - Bøj let i knæene
 - Op og gentag
 - – kan også laves op ad en dør