

# Pregraviditets träning

Innan jag börjar med detta ämne vill jag bara tacka alla läsare som har gett mig feedback ifrån tidigare skrivna artiklar. Er feedback och kommentarer är oerhört värdefulla och uppskattade och jag hoppas innerligt att jag har kunnat besvara alla frågor i klarhet och med precision.

Som jag nämnt tidigare i någon av mina artiklar så har jag en 20-årig yrkeserfarenhet ifrån branschen och majoriteten av mina kunder har varit kvinnor som är i ålderskategorin 25-40 år. Därigenom har jag erhållit en lyckosam erfarenhet från många träningsstimmar tillsammans med kvinnor under deras pågående graviditet och efter deras förlossning. I denna artikel kommer jag att fokusera på pre-graviditetsträning med en uppföljning på eftergraviditets-träning i nästa nummer.

Jag har så många minnen av kvinnor (vars hormoner rusar i höjden under deras pre-graviditet) där jag har blivit kallad både det ena och det andra under deras träningspass med mig, men glädjen av att få en smidig, snabb och en närapå smärtfri förlossning är bara några av de belöningar för kvinnorna som har stått ut med mig under den period som alltid kan vara en extremt känslomässig period.

## Ska Du träna under graviditeten?

Många kvinnor är väldigt försiktiga när det kommer till träning under sin graviditet vilket är förståeligt och det finns många faktorer att fundera kring:

1. Ska jag träna medan jag är gravid?
2. Hur ofta?
3. Vilken intensitetsnivå?
4. Vad kan jag göra och inte?
5. Hur länge kan jag eller bör jag träna?

Som sagt, detta är några punkter att tänka på innan träningsstart, men först av allt måste du få ett godkännande ifrån din doktor. Det innebär att varje gång du går på kontroll måste du få verifierat att det är ok att fortsätta att träna samt informera din doktor om vad det är för övningar du utför. Tränar du tillsammans med en PT (Personlig Tränare) är det PT's ansvar att säkerställa att du har ett godkännande ifrån doktorn att det är ok att du fortsätter att träna. Din PT måste ge dig en kopia på ditt träningsprogram och eftersom varje fall är unikt i sig måste även PT:n erhålla ifrån din doktor en lista på vilka övningar som är godkända eller bör undvikas för att kunna stödja din graviditet till fullt.

## Kan jag träna under min graviditet?

Så länge du har din doktors godkännande är det inga problem att träna alls. Riktlinjerna och vägledningen



*Så länge du har din doktors godkännande är det inga problem att träna under graviditeten.*

varierar men det normala är att du kan träna ända fram till några få veckor innan förlossning. (Självklart måste träningsprogrammets nivå, variation, intensitet, längd anpassas successivt i förhållande till ditt graviditetsförlopp) Du måste alltid, alltid, alltid lyssna till din kropp's signaler!!

## Hur ofta?

Jag skulle rekommendera att så länge allt är väl med dig är det inga problem att träna 3 ggr i veckan. Detta hjälper dig också att vara såväl mentalt som fysiskt förberedd inför den kommande tunga perioden i din graviditet för att slutligen komma igenom den kraftfulla förlossningen med allt vad den innebär.

## Vilken intensitetsnivå?

Även detta kommer att variera från person till person och också vara relaterat till hur vältränad du var innan graviditeten. Några punkter att hålla i minnet är att du kommer att få ökning av dina hjärtslag, blodvolym, andningsvolym som kommer att tillåta större flöden av näring och syre till baby. Detta föranleder naturligtvis att du snabbt kan känna dig yr och har svårt att andas ganska snabbt, så min bedömning är att intensitetsnivån ska hållas på en ganska måttfull och stabil nivå för att bevara säkerheten såväl för modern som baby.

## Lämpligt kontra olämpligt

Detta är några grundläggande principer som man ska vara medveten om: Tillåtet

1. Drick mycket vatten - du och babyen behöver det!
2. Bär lämpliga, bekväma kläder. Tex en bra sport-bh som ger stabilt stöd och löst hängande kläder.
3. Värm alltid upp och varva ned.
4. Övervaka alltid din pulsnivå.
5. Använd crosstrainern eller cykeln för konditionsträning.
6. Använd praktiska skor med bra stöd.
7. Sök rådgivning ifrån dietist eller kostrådgivare som hjälper dig med

måltidsplaneringen och näringsintaget som du och babyen behöver.

8. Eftersom graviditeten skapar muskelobalans i förhållande till såväl flexibilitet som styrka är det oerhört viktigt med att varsam stretchning tas med i träningen.

## Olämpligt

1. Undvik tunga lyft.
2. Undvik fria vikter (speciellt efter de första 3 månaderna)
3. Undvik träning med vikter om du är ovan vid gym. Fråga alltid efter professionell vägledning ifrån ditt lokala gym.
4. Lyft inga vikter ovanför huvudet
5. Ligg inte alls på magen!!
6. Undvik att ligga på rygg medan du tränar efter de 3 första månaderna.
7. Träna aldrig på ett ojämnt underlag
8. Om du känner dig yr eller har några symptom på obehag avbryt träningen omgående och rådfråga din doktor.

## Längden på träningen

Beträffande tidslängden på träningen är den helt relaterad till din träningsvana innan träningen, ålder samt i vilket stadie du befinner dig i graviditeten. Jag skulle rekommendera en allmän riktlinje någonstans emellan 20min-60min beroende på ovan nämnda faktorer. Det viktigaste av allt är att ha som vägledning att alltid lyssna på och lyda kroppens signaler.

## Lite fakta

Det är vetenskapligt bevisat att moderns mentala skick starkt inverkar på babyens hälsa och välmående. Därför är det väsentligt att modern uppmuntras till att bibehålla en positiv attityd under graviditeten. Lätt fysisk aktivitet har visat sig vara till stor hjälp för gravida kvinnor medan de brottas med olika prövningar och ansträngningar som de möter när de bär på baby. Likaså har läkarvetenskapen noterat att mödrar som håller

sig i gott skick under graviditeten har lättare att göra sig av med de extra kilon som graviditeten medför samt att förlossningen är enklare och att de i allmänhet tenderar att föda en hälsosammare bebis.

## REKOMMENDATION

1. Innan du startar ett träningsprogram rådgör alltid med din doktor och få ett godkännande.
2. För bra och kompletta träningsprogram använd Pilates, Crosstrainers och viktmaskiner.
3. Om det är möjligt anlita en erfaren Personlig Tränare som har en god erfarenhet och kunskaper i att träna gravida kvinnor som stödjer dig och planerar dina träningspass.
4. Om det är möjligt konsultera med en kostrådgivare i syfte att säkerställa att du får i dig rätt näringsintag (kanske vissa sjukhus erbjuder denna tjänst) som både du och babyen behöver.
5. Lyssna till din kropp - kom ihåg att du nu sköter om 2 personer!
6. För kvinnor som har en tävlingsinriktad natur, undvik överträning och att pressa dig till max. Efter graviditeten kan du återuppta din träningsintensitet igen när tiden är inne.

## DS Personal Training School

På DS Personal Training School följer vi hela tiden kontinuerligt de senaste rönerna och utvecklingen inom de områden som avser "speciella behov". Pre-graviditeten faller in under denna kategori. I DS Personal Training School har vi därför utbildningar specialiserade just för denna kategori, där vi går igenom alla säkerhetsaspekter runt hur man tränar en gravid kvinna under alla perioderna.

Vi utbildar också om de biokemiska förändringar som sker i Cardiovasculära systemet, ämnesomsättningen, musculoskeletal systemet för att försäkra oss om att våra studenter är fullt medvetna om de krav som en graviditet försätter en gravid kvinna i under hennes graviditet och som påverkar såväl hennes kropp som sinne.

## God Jul och Gott Nytt År!

Jag hoppas att denna artikel gett er en större klarhet och mer insikt, inte bara för gravida kvinnor utan också de väntande fäderna, övriga familjen, vänner och arbetskamrater som en dag kanske får möjligheten att dela tid och rum med en blivande mamma.

Nästa artikel kommer i januari 2011 och då kommer jag att fokusera på Eftergraviditetsträningen.

Jag önskar Er alla en God Jul och ett riktigt Gott Nytt År!

Sköt om Dig och bibehåll din form!



David  
Samuyiwa