

Träning vid graviditet

Den här broschyren ger förslag på övningar för styrka, rörlighet och bålstabilitet som passar framförallt under graviditetens andra och tredje trimester.

Träning under graviditet har många positiva effekter bl.a. minskad risk för trötthet, ångest och depression, graviditetsdiabetes och graviditetsrelaterade komplikationer.

De generella rekommendationerna är att man ska träna minst 150 min/vecka på måttlig ansträngningsnivå och gärna träna styrka 2 gånger/vecka, samt att träna sin bäckenbotten och att undvika stillasittande.

Lägg undan prestationen och träna för att må bra under och efter graviditeten! Träna på en nivå som känns bra för dig och avbryt om du skulle känna obehag av något slag.

Ta kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast på din vårdcentral om du behöver hjälp med din träning.



Övning 1. Bäckenslyft.
Lyft upp höften mot
takets, spänn
skinkorna. Håll kvar
5 sekunder och sänk
långsamt ned.



Använd boll för att
försvåra övningen.

Gör 8-12 repetitioner
x 2-3.



Övning 2.
Benböj mot
boll. Placera
boll vid nedre
delen av
ryggen och
luta dig mot
den. Böj
benen och
res dig sedan
igen. 8-12
repetitioner x
2-3.



Övning 3.
”Musslan”. Ligg på sidan med böjda ben. Lyft upp det övre knäet. Lägg till gummiband om du vill försvåra övningen.

8-12 repetitioner
x 2-3.



Övning 4. Rodd med gummiband. Dra bakåt med böjda armar och känn att skulderbladen aktiveras.

8-12 repetitioner x 2-3.



Övning 5.
Sidoplanka. Ligg
på sidan med
armbågen under
axeln. Lyft upp
höften från
golvet och håll
kvar c:a 30
sekunder. Byt

sida.



Övning 6.
Bålstabilitet i
ryggliggande.
Ligg med
böjda ben
och lyft båda
armarna rakt
mot taket.
Sänk den ena

armen bakåt. Håll kvar dina revben sänkta. Det ska inte ske någon rörelse i bälten.



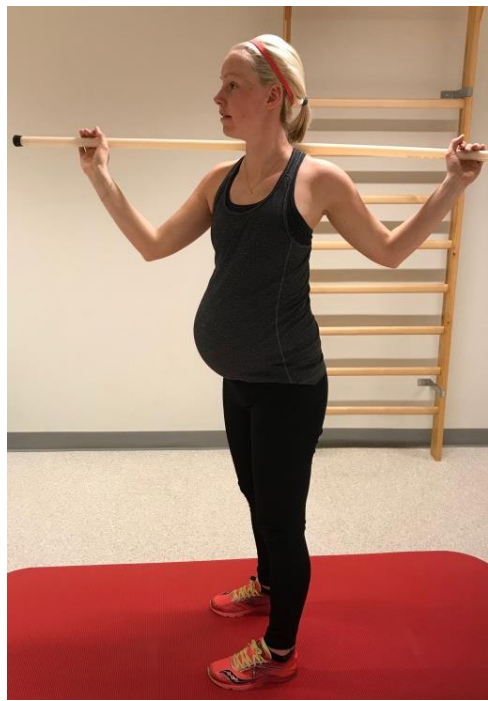
Övning 7. Bålstabilitet i fyrfotastående. Stå med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Stå med höftbredd mellan knäna. Håll en neutral rygg, dvs.

varken svanka eller kuta med ryggen. Prova att lyfta en arm framåt och bibehåll en neutral rygg. Det ska inte ske någon rörelse i bålen.



Övning 8. Bålstabilitet sittande på boll. Sitt med neutral rygg. Lyft ena benet och bibehåll balansen. Håll bäckenet stilla. Håll kvar en stund och byt sedan ben.





Övning 9. Rörlighet för bröstrygg. Använd en längre pinne, ett paraply eller liknande. Stå stabilt och med höftbredd mellan fötterna. Roter överkroppen åt ena hållet och bibehåll höfterna framåt. Vrid åt andra hållet.



Övning 10. Stretch av höftböjarmuskeln. Sätt i höger fot. Tippa bäckenet bakåt och tänk att du ”drar in svansen mellan benen”. Sätt vänster hand på ditt knä och vrid dig lätt mot höger knä. Känn hur det sträcker över ljumsken på vänster ben. Håll kvar 30 sekunder. Byt sedan sida.



Övning 11. Stretch baksida lår. Sätt i ena hälen, håll knät lätt böjt. Böj dig framåt till det sträcker i baksidan av låret. Håll kvar minst 30 sekunder.

Bäckenbottenträning

Bäckenbotten är en grupp muskler som är sammanflätade till en muskelplatta och bildar golvet i vårt bäcken. Vid graviditet är det vanligt med urinläckage pga. hormonella förändringar och ett ökat tryck nedåt mot bäckenbotten. Att träna sin bäckenbotten under graviditeten kan behandla och förebygga urinläckage. Det är dock viktigt att också kunna slappna av i sin bäckenbotten. Att träna på att slappna av i bäckenbotten och även i resten av kroppen kan vara en bra förberedelse inför en förlossning.

Hur hittar jag rätt muskler? Ligg eller sitt på ett sätt så att du kan slappna av. Knip runt ändtarmen som om du ska hålla in gaser, fortsätt sedan att knipa runt slida och urinrör som om ska hålla in urin och lyft därefter hela bäckenbotten uppåt/inåt. Försök att slappna av i mage, rumpa och lår.

Hitta-rätt-knip: Knip som ovan instruktion och håll c:a 2 sekunder. Slappna av lika länge emellan. Upprepa 10 gånger. När du har hittat rätt teknik kan du gå vidare med styrkeknip och uthållighetsknip.

Styrkeknip: Knip som ovan och håll 6-8 sekunder. Slappna av lika länge. Upprepa 10 gånger.

Uthållighetsknip: Knip med hälften av kraften i ”styrkeknipet” och håll kvar 30-60 sekunder.

Avspänning för bäckenbotten: Knip några sekunder för att hitta rätt muskler och släpp därefter ned bäckenbotten. Tänk att bäckenbotten ska sjunka nedåt, eftersträva tyngdkänsla och ”hängmatta”.

Om du har besvär med urinläckage, försök att träna 2-3 gånger/dag. Bäckenbottenträning kräver tålamod, det kan ta 2-3 månader innan man ser tydliga resultat.

Avdelning
Adress
Telefonnummer

Broschyren kan beställas inläst på cd, i punktskrift eller på lättläst svenska.
Kontakta **kommunikationsavdelningen**
via växel 0470-58 80 00.