



Stärkande. Det är hälsosamt att motionera under graviditeten om allt är som det ska och man mår bra. Bland andra Friskis & Svettis arrangerar också särskilda träningspass för gravida.

Bilder: Jonas Ekströmer/Scanpix

Träna så länge du mår bra

Graviditeten inget hinder

Graviditet är inget hinder för träning och motion. Har man motionerat tidigare är det inga problem att fortsätta, fast i ett lite lugnare tempo.

– Lyssna på kroppens signaler, råder Angelica Lindén Hirschberg på Kvinnokliniken på Karolinska universitetssjukhuset.

Många gravida kvinnor mår illa i början av graviditeten och det första man tänker på då är kanske inte att gå till gymmet. Men så snart illamåendet är över och allt känns bra, finns det ingen anledning att inte röra på sig. Träning under graviditeten kan hjälpa mot trötthet, stabilisera blodtrycket och minskar svullnad i kroppen. Motion har också en positiv effekt på ämnesomsättning och cirkulation. Men vad ska man tänka på?

– Man kan ju ta det lite lugnare än i vanliga fall, men graviditeten brukar vara naturligt begränsande. När magen växer så känns allt lite tyngre, säger Angelica Lindén Hirschberg, professor och överläkare på Kvinnokliniken vid Karolinska universitetssjukhuset i Solna.

Inte ligga på rygg

Vissa rörelser bör man dock undvika som gravid.

– När magen börjar putsa ska man inte ligga på rygg på golvet och göra rörelser som situps eller cykla liggande, eftersom det

kan påverka cirkulationen till moderkakan och hjärtat. Naturligtvis ska man undvika sporter där man kan få slag eller exempelvis en boll mot buken, men det säger ju sig självt. Hopp är inte att rekommendera, men det brukar inte heller kännas bra för kroppen, kommenterar Angelica Lindén Hirschberg.

För den som inte tränat så mycket innan kan skonsamma motionsformer som simning och promenad vara ett bra alternativ.

Anna Carin Olofsson tävlade VM i femte månaden. Är det bra att pressa kroppen så hårt?

– Om man utgår ifrån att det är en helt normal graviditet, finns det inga belägg för att det skulle vara direkt farligt för fostret. Man har pratat om att den ökade temperaturstegring som sker i kroppen vid ansträngning kan vara skadligt tidigt i graviditeten. Man har sett det hos djur, men det finns inget som tyder att det skulle vara så för människor. Blivande mammor i Finland har ju badat bastu i alla tider utan komplikationer. Samtidigt har kvinnor en ökad värmeavgång under graviditeten, säger Angelica Lindén Hirschberg.

– Snarare är det tillståndet i sig som kan vara begränsande, hon har ju inte heller presterat som hon hoppats.

Ann-Cathrine Johnsson

FAKTA

Träning för gravida

- Friskis & Svettis har gravidjympa på flera av sina anläggningar: www.friskisosvettis.se
- Träningskedjan S.A.T.S har gravidyoga: www.sats.se

Lästips

- Stark, glad, gravid - träning för dig som väntar barn av Maria Wigbrant och Jonas Lissjanis (Miro Förlag)
- Yoga - att komma till ro av Elisabeth Serrander (W&W)
- Aktiv graviditet av Björn Bergman och Ulrika Palmén (Coacha)

Gravidträning

- Rör på dig så mycket du orkar och kan.
- Ta det hellre lite lugnt än att ta i för kung och fosterland.
- Målsättningen med träningen bör vara att behålla det du redan har, inte att förbättra styrka och kondition.
- Det är bra att träna ryggen under graviditeten eftersom den utsätts för hög belastning.
- Välj träningspass utan hopp.
- Det är viktigt att äta bra och varierat under graviditeten, ät gärna extra mellanmål för att orka träna.
- Ta det extra lugnt i början av graviditeten.

Källa: Aktiv graviditet av Björn Bergman och Ulrika Palmén (Coacha) (TT Spektra)



Graviditeten brukar vara naturligt begränsande för de som tränar.