

Der findes meget viden og information omkring graviditet og træning, både på nettet, fra fagfolk, familiemedlemmer, venner og man kan hurtig blive fortvivlet over al den information, meninger og holdninger; hvad må jeg? hvad må jeg ikke? er det farligt at træne? må jeg træne min mave? må jeg styrketræne? Det korte svar er, at du må alt det du altid gerne har måttet, så længe det føles godt i din krop. Hvis du aldrig har trænet før, er graviditet et virkelig godt og vigtigt tidspunkt at starte, både for din og din babys sundhed.

- **Woment anbefaler altid at du snakker med din læge/jordemoder før du påbegynder graviditetstræning.**

Graviditetstræning har et større fokus på at være aktiv, bevæge sig og holde sig igang, end at slå sine rekorder på løbeturen, i fitnesscenteret, svømmehallen eller hvor du godt kan lide at træne. Selvom du gerne må træne, kan det godt være svært at finde rundt i hvordan man gør dette mest hensigtsmæssig og derfor har Woment her samlet fif til hvad der fungerer positivt, samt opmærksomhedspunkter til hvad man skal være mere påpasselig med.



Snak altid med din læge eller jordemor før du påbegynder træning

Anbefalingen for træning er den samme som hos ikke-gravide. 30 minutters træning med moderat intensitet - gerne dagligt

Intensiteten af din træning skal gerne ligge mellem 12-15 på borgskalaen

Træning af mavemuskulaturen, siderne & bækkenbunden hjælper med at beskytte og styrke ryggen og leddene i takt med at maven vokser - vigtig træning, bliv gerne guidet til de bedste øvelser

Lav gerne bækkenbundsøvelser dagligt

Varm gerne op før træning - kroppen sender oxygen til dine muskler og baby, så I er klar til bevægelse. Nedkøl også gerne efter - kroppen finder tilbage til normal

Spis gerne lidt før din træning og drik nok med vand både før, under og efter

Træningsformer som kan være fordelagtige: gåture, spinning, gymnastik, dans, yoga, pilates, styrketræning, afspænding, svømning, m.fl.

Du må gerne løbe eller andre træningsformer med høj intensitet, hvis det er noget du er vant til og har gjort før og op til din graviditet

Lyt til din krop og modificer altid efter hvad kroppen fortæller



Træningsformer hvor der er risiko for at falde, blive skadet eller andet bør undgås under graviditet; eks. kontaktsport.

Vær opmærksom på hypermobilitet. Relaxin - det hormon der blødgør bækkenet og ribbenene så der er plads til din baby, kan også give bløde/løse led og ustabilitet, hvilket kan øge din fleksibilitet - pas derfor på med ikke at overstrække

Overdriv ikke din træning - du skal gerne være fuldt restitueret 15-20 minutter efter din træning