

# KONDITION & TRÆNING

## Hvad er konditionstræning?

Konditionstræning har mange navne; kardio-, kredsløb-, aerob- og udholdenhedstræning. Det er den form for træning som gør det svært at føre en almindelig samtale, det vil sige over 14 på borg skala.

→ **Træningen har en intensitet på mellem 60-90% af din maksimale puls, det vil sige træning hvor det er svært at føre en normal samtale.**

Du har måske oplevet konditionstræning på en rask gåtur, cykling, løb, HIIT eller tabata, hvor du har mærket din puls stige og dit åndedræt blive hurtigere.

## Forpustet & stakåndet?

Det er helt normalt at du lettere vil opleve at blive stakåndet og forpustet som gravid. Det skyldes at din puls stiger med graviditeten og at dit hjerte

dermed banker hurtigere end før du blev gravid. Når du når over første trimester vil dit hjerte pumpe op til 50% mere blod rundt i kroppen for at sikre den nødvendige tilførsel.

Husk at give din krop lov til at tage det roligt og lyt til hvad du har brug for på forskellige dage.

## Hvad sker der i min krop ved konditionstræning?

At træne dit kredsløb styrker din kondition, din åndedræts muskulatur, dit hjerte samtidig med at din udholdenhed forøges. Alt sammen ændringer som gør dig bedre rustet til fødslen, der kræver styrke og energi. Derfor er det en god ide at træne kredsløbet hvad end det er vores konditionstræninger, løb, svømning, raske gåture eller cykling.

---

## Hvorfor skal jeg træne?

- Dit barn mindsker risikoen for udvikle livsstilssygdomme i fremtiden.
  - Du skaber gode forudsætninger for din fødsel som kræver energi og udholdenhed.
  - Du nedsætter risikoen for kejsersnit, svangerskabsforgiftning og graviditetssukkersyge.
  - Du reducerer risikoen for smerter, hævelse og komplikationer efter graviditet.
  - De psykiske velvære øges, således at risikoen for fødselsdepression mindskes.
  - Du kan vedligeholde eller påbegynde en god fysisk form efter fødsel.
  - En aktiv graviditet giver ofte bedre humør og energi
  - Du styrker dit bækkenbund og reducere fysiske gener.
-