

Gravid

Fysisk aktivitet

© Folkhälsans Förbund 2007

Sakkunniga: Sandra Ekholm, Mikaela Wiik
och Cia Törnblom

Foto: Sofia Jernström

Layout: anders grafikfabrik

Tryckeri: Painoprisma, Lundo 2007

ISBN: 978-952-5641-08-0





Motion och rörelse under graviditeten

Graviditeten är en spännande tid i ditt liv. Genom goda motionsvanor under graviditeten skapar du en bra miljö både för barnet att växa upp i och för dig själv att leva i. Regelbunden motion under graviditeten blir ofta en vana som fortsätter även efter förlossningen.

Att röra på sig gör gott för både kropp och själ. Under graviditeten förändras din kropp och det känns annorlunda än tidigare, men du kan förbättra din kroppskänedom med hjälp av träning. Då du har en bättre kroppskänedom kan du bättre känna vad du orkar och klarar av utgående från din egen konditionsnivå. Bra kroppskänedom kan även hjälpa dig vid förlossningen.

Genom att vara regelbundet fysiskt aktiv är

det lättare att hålla viktuppgången i balans. En god kroppskänedom hjälper också att bemästra de ryggproblem som kan uppstå under graviditeten. När du har en god kroppskänedom och är regelbundet fysiskt aktiv upplever du en rörelseglädje som gör att du vill fortsätta. Rörelse och motion kan ge starka positiva upplevelser som följer med livet ut och förmedlas till ditt barn.

Du kan också dela din rörelseglädje med din partner, även han mår bra av att vara fysiskt aktiv.

Med denna broschyr vill vi inspirera alla väntande mammor att motionera och visa att det finns många trygga rörelser man kan göra under hela graviditeten.

Nyttan av fysisk aktivitet under graviditeten

Regelbunden fysisk aktivitet

- gör att du får bättre kontroll på viktökningen
- gör att du har bättre kontroll på ryggsmärtor
- motverkar förstoppning
- motverkar åderbråck
- motverkar högt blodtryck
- förebygger graviditetsdiabetes
- förebygger graviditetsförgiftning
- gör att du sover bättre
- höjer din förmåga att anpassa dig till den ökande belastning som graviditeten medför
- förbättrar din kroppskontroll (hållning, rörlighet och balans)
- gör att du är piggare och mår bättre
- gör att du är på bättre humör
- gör att du klarar förlossningen bättre



Att vältränade muskler skulle göra förlossningen svårare är en gammal myt som inte stämmer. Tvärtom har man i dag kunnat bevisa att kvinnor kan ha stor nytta av att ha varit regelbundet fysiskt aktiva under graviditeten och av att ha god kontroll över musklerna. Regelbunden fysisk aktivitet påverkar förlossningen på många sätt: andelen okomplicerade, spontana förlossningar ökar och förlossningstiden förkortas med en tredjedel. Behovet av smärtstillande medel minskar och fosterhinnorna samt området mellan vagina och anus behöver inte snittas lika ofta. För gravida som varit fysiskt aktiva under graviditeten minskar risken för att bli helt utmattade under förlossningen avsevärt. Risken för operativa ingrepp i samband med förlossningen minskar också betydligt.

När du är fysiskt aktiv under graviditeten minskar också risken att råka ut för graviditetsförgiftning, högt blodtryck och graviditetsdiabetes, som ju i hög grad har med ditt välmående att göra. All fysisk aktivitet har betydelse – ta trappan i stället för hissen, promenera i stället för att ta bilen och rör dig mycket utomhus.

Forskare rekommenderar alla gravida kvinnor att vara fysiskt aktiva **minst 30 minuter** de flesta dagar i veckan. Den fysiska aktiviteten kan bestå av vardagsmotion, nyttomotion, arbetsvägmotion eller av specifikt inriktad motion. Därtill rekommenderas träning av muskelstyrka och koordination 2 ggr/vecka och uthållighetsträning 3–5 ggr/vecka à 20–60 min. Regelbunden fysisk aktivitet under graviditeten tros medföra att hälsoproblem som t.ex. övervikt senare undviks.



Motionstips

- **LYSSNA TILL DIN KROPP.** Träna med lämplig intensitet, så att det känns bra.
- **Välj en motionsform som känns TRYGG.** Trygga former är till exempel promenad, simning, vattengymnastik. Det är individuellt enligt din egen utgångsnivå.
- **TRO PÅ DIG SJÄLV!** Använd sunt förnuft!
- **DRICK tillräckligt i samband med motion.**
- **KONTROLLERA BÅLEN.** Använd dina djupa magmuskler när du rör på dig och gör olika övningar. Se s. 11 de djupa magmusklerna
- **KNIP IHOP.** Ta med bäckenbottenmusklerna när du motionerar och i vardagen.
- **SKYND A INTE.** Utför aktiviteterna lugnt och kontrollerat.
- **Välj gärna TRAPPAN** i stället för hissen.

- **KLÄ DIG VETTIGT.** Använd trygg utrustning, bekväma skor samt kläder enligt väder.
- **BÅR UPP DIN VIKT.** Träningsformer som t.ex. cykling (senare konditionscykel) och simning där hela kroppstyngden inte behöver bäras rekommenderas.
- **ÄT BALANSERAT.** Ibland kan det behövas ett extra mellanmål för att hålla blodsockernivån jämn.
- **MUSKELSTYRKA ÄR VIKTIGT.** Styrketräning kan du med fördel fortsätta med, men minska på vikterna och öka på antalet upprepningar. Träning i sittande ställning är att föredra.
- **TÄNK PÅ DIN RYGG.** Undvik tunga lyft där buken blir utsatt för press och där trycket i buken stiger mycket.

Vid fysisk aktivitet skall du undvika:

- Att träna i ryggliggande efter vecka 13–15, eftersom ställningen kan göra att blodcirkulationen lider.
- Riskfyllda motionsformer (se nästa sida).
- Hopp, rivande "twist" rörelser, snabba ryck och snabba tempoförändringar.
- Den traditionella situp-rörelsen.
- Statiskt muskelarbete



Riskfyllda motionsformer

Undvik motionsformer som kan förorsaka slag mot magen eller där risken för att falla är stor. Exempel på sådana motionsformer är kontaktsporter, såsom ishockey och fotboll eller utförsåkning. Om du har erfarenhet av någon motionsform från tidigare har du större förutsättningar att fortsätta med samma motionsform också under graviditeten. Djuphavsdykning ska du undvika helt eftersom trycket under vattnet stiger så mycket att det kan skada fostret. Även utövande av motion på höga höjder bör undvikas eftersom trycket där i stället är lågt.

Ta paus eller sluta träningen när du upplever något av följande och konsultera läkare:

- *högt blodtryck*
- *anemi*
- *symptom på havandeskapsförgiftning*
- *blödningar*
- *yrsel eller svimningskänsla*
- *kraftig huvudvärk*
- *svullnad*
- *för tidig förlossning under tidigare graviditet*
- *om du är tvillingmamma efter vecka 25*



Vad händer i din kropp när du blivit gravid?

En normal graviditet räcker ca 40 veckor. Under dessa veckor sker stora förändringar i din kropp. Blod, lungor, muskler och benstomme förändras och samarbetar för att skydda och ge näring till det växande barnet. Under graviditeten behöver du 15 procent mer syre än normalt eftersom belastningen på kroppen ökar. Ungefär hälften av ditt syre går till fostret. Bröstkorgens omkrets ökar med 5–7 cm, eftersom lederna vid revbenen blir lösare, andningsmusklerna blir effektivare och utvidgar bröstkorgen. Din andning blir djupare men andningsfrekvensen ökar ändå inte.

Blodmängden ökar från fyra liter till ungefär sex liter, vilket leder till att ditt hjärta slår fortare i vila.

Speciellt i början av graviditeten kan du känna dig oförklarligt trött. Denna trötthet beror på hormonet progesteron. Tröttheten brukar ge med sig efter några månader. Under den andra halvan av din graviditet ökar ämnesomsättningen med ca 15–25 procent. Detta betyder att du nu behöver lite mera näring om du tidigare ätit balanserat. Det räcker med ett litet mellanmål till om dagen, du behöver inte äta för två.

När din mage växer flyttas tyngdpunkten neråt och framåt och svanken i ländryggen ökar. De raka magmusklerna töjs och försvagas och gångstilen blir lätt gungande. För att kompensera den ökade svanken rundas övre ryggen och axlarna faller lätt framåt. I och med den växande

magen minskar också bälens rotation. Din kropp förbereder sig inför förlossningen och ledbanden blir lösare p.g.a. förändringar i hormonbalansen. Detta ökar skaderisken vid t.ex. vissa idrottsgrepp och häftiga rörelser. Typiska leder som blir lösare under graviditeten är lederna kring bäckenet. Detta kallas foglossning. Även lederna i ländryggen och mellan kotorna löser på sig. Detta ställer större krav på de stödjande vävnaderna (muskler, ledband och bindvävnad) och kräver starka stabiliserande muskler (t.ex. djupa magmuskler, djupa ryggmuskler, bäckenbottenmuskler)



Viktökning

Hur mycket du går upp under din graviditet är mycket individuellt. Under de första tre månaderna ökar du vanligen väldigt lite i vikt, i medeltal 0,5–1 kg. Mellan vecka 13 och 26 ökar du mest i vikt eftersom fostret då växer som mest. Din vikt ökar i medeltal 0,5 kg per vecka och fortsätter i samma takt till graviditetens slut.

Hur mycket du går upp under din graviditet beror mycket på din vikt före graviditeten. Kvinnor med lägre BMI (Body Mass Index) före graviditeten ökar mer i vikt än kvinnor med högre BMI. Det är vanligt att du under en normal graviditet ökar 8–16 kg i vikt. Alla gravida får mer fett på kroppen oberoende av hur mycket man motionerar. Viktigt är att du inte bantar under din graviditet, eftersom det kan skada fostret. I tabellen bredvid kan du se ungefär hur den ökade kilogrammängden fördelas på kroppen:

Fett	2 kg
Vävnadsvätska	2 kg
Blod	2 kg
Bröstvävnad	1,5 kg
Moderkakan	1 kg
Fostervatten	1 kg
Fostret	3,5 kg
Livmodervävnad	1 kg

Hur påverkas din rygg?

Hälften av alla gravida lider i något skede av sin graviditet av ryggvärk. När din mage växer, flyttas tyngdpunkten längre framåt, vilket leder till att du lätt svankar i ryggen. Svanken i ryggen gör även att de raka ryggmusklerna förkortas medan magmusklerna förlängs och försvasgas. Om du är van vid att använda högklackade skor är det i det här skedet bra att undvika dem eftersom de ökar svanken i din rygg ännu mer. Ryggvärken kan börja redan efter vecka 13. Värken är vanligtvis som kraftigast vid vecka 30–34 och minskar ofta efter vecka 35. Genom att röra på dig regelbundet minskar risken för att du får ryggbesvär avsevärt.

De hormonförändringar som sker i din kropp under graviditeten leder till att bäckenets fogar mjukas upp och det i sin tur leder till ökade påfrestningar i lederna samt på stabiliserande muskler och ledband. Mest påverkas bäckenets leder av uppmjukningen, vilket för många kan

leda till höft- och bäckensmärter. Dessa smärtor kan även kallas foglossning eller bäckenuppluckring. Ryggsmärta kan indelas i ländryggssmärta och bäckensmärta. Ländryggssmärtan är ofta muskelrelaterad och känns i nedre delen av ryggen. Bäckensmärtan beror på att lederna blir lösare. Värken känns kring bäckenet och höften antingen på båda eller ena sidan och påminner om ischiasvärk. Dessa smärtor är oftast som värst på natten efter belastning. För att lindra känningar vid foglossning kan man gå med kortare och smalare steg, undvika stora tärningsrörelser för höften, satsa på en god muskelstabilitet kring bäckenet och sova på sida med dynor mellan knäna. Lider du av bäckensmärta kan det vara bra att prova ett stödbälte för bäckenområdet.

Genom att undvika följande faktorer kan du minska risken för ryggsmärta:

- övervikt
- dålig muskelkondition i mag- och ryggmuskler
- fysiskt tungt arbete
- stillasittande
- dålig ergonomi
- högklackade skor



Vad kan jag göra för att minska risken för ryggvärk?

Bra motionsformer som lindrar ryggvärk är gång, simning och skidning på flat mark. Har du inte tidigare tränat kan du börja försiktigt och sedan gradvis öka både intensitet och mängd.

När du är gravid är det speciellt viktigt att försöka upprätthålla en god hållning och en bra ergonomi. Försök hålla ryggen rak i alla ställningar. Ska du lyfta något från golvet så ska du göra det med rak rygg och utnyttja kraften i benen. Det är viktigt att alltid aktivera de djupa magmusklerna genom att lätt dra in naveln och "lyfta" upp magen, då du lyfter eller lutar dig framåt. Du kan bygga upp bra sitt- och liggställningar med hjälp av dynor. Stöd svanken med en dyna då du sitter längre stunder. De djupa rygg- och magmusklerna har stor betydelse för

att hålla upp kroppen, eftersom deras uppgift är att stabilisera ryggraden. Hos personer med ryggsmärta har man märkt att just dessa muskler aktiveras för sent i förhållande till de övriga musklerna i kroppen, vilket leder till att ryggen får dålig stabilitet vid rörelser. Genom att träna de djupa mag- och ryggmusklerna kan du få den stabilitet din växande kropp behöver.

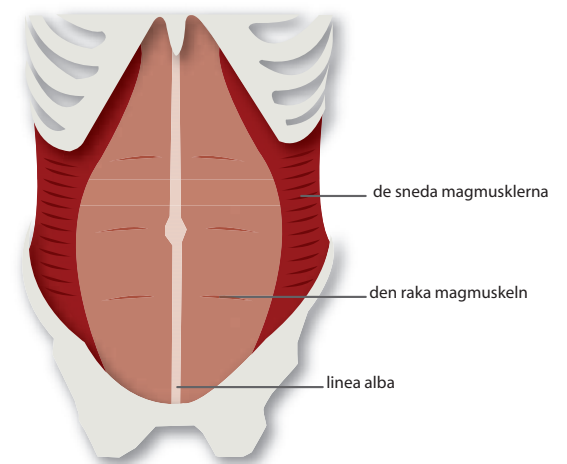
Att ha en god balans under graviditeten är viktig eftersom tyngdpunkten förändras och kroppen måste bära en större massa. Motionsformer som bäst förbättrar balansen är t.ex. dans, promenader i kuperad terräng och olika balansövningar. Balansen kan du lätt öva genom att t.ex. stå på ett ben eller genom att balansera på en linje.

Hur påverkas dina magmuskler?

Magmusklerna består av fyra lager muskler. Den raka magmuskeln är överst. Under den ligger de sneda magmusklerna i två lager och under dessa ligger den djupa tvärgående magmuskeln. Dessa muskler sammanlänkas av ett bindvävsstråk, linea alba, längst fram.

När magen växer töjs linea alba allt mer och den raka magmuskeln delar sig långsamt. Delningen märks tydligast under naveln där bindvävsstråket i vissa fall färgas mörkare än den övriga huden och kallas linea nigra. Eftersom den raka magmuskeln tänjs ut skall du under din graviditet fokusera träningen på de sneda och djupa magmusklerna. Vridningar i bålen, höftlyft, stabiliseringsövningar och balansöv-

ningar aktiverar dessa muskler bra. Det är viktigt att du i alla rörelser aktiverar de djupa magmusklerna. Genom att dra in naveln mot ryggraden och "lyfta upp" magen skapar du ett sug som är bra att hålla genom hela träningen. Viktigt är att du ändå andas normalt hela tiden. Det är även bra att ta med suget i vardagen speciellt vid tunga lyft och vridningar. När de djupa magmusklerna hålls aktiverade ger de ett bra stöd för ryggraden, vilket förhindrar ryggen från att råka i felställningar och bli belastad i onödan. Genom goda magmuskler kan du även kontrollera din egen ställning när du står och förhindra en för stor svank i ryggen. Viktigt är att försöka upprätthålla en neutral ställning i ryggen oberoende av rörelse.





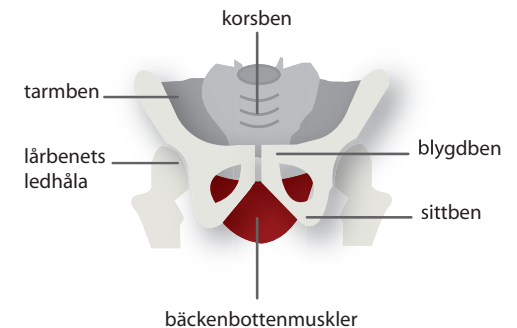
Hur påverkas dina bäckenbottenmuskler?

När din mage växer under graviditeten belastas bäckenbottenmusklerna av ett ständigt tryck uppifrån vilket tänjer ut dem och försvagar dem. De hormonförändringar som gör att lederna blir rörligare påverkar även bäckenbottenmuskulaturen. Både graviditeten och förlossningen kräver kraft och elasticitet av bäckenbottenmusklerna. Ju fler graviditeter man genomgår desto mer belastas de. Genom att du regelbundet tränar dina bäckenbottenmuskler stärks de och då klarar de bättre av belastningen. Träningen minskar även risken för inkontinens.

När du tränar musklerna är det viktigt att du lär dig skillnaden mellan spänning och avslappning i musklerna, eftersom detta hjälper vid förlossningen. Efter förlossningen har du lättare att hitta musklerna på nytt och börja träna dem om träningen är bekant från tidigare och musklerna varit vältränade.

Träning av bäckenbottenmuskler kan ske i vilken ställning som helst. Liggande eller sit-

tande kan det vara lättast att hitta musklerna, men när du hittat dem ska övningarna kunna göras i vilken ställning som helst. Mycket viktigt är att du lär dig spänna musklerna vid dagliga belastningar, t.ex. vid hostningar, nysningar, tunga lyft och när du motionerar.



Bäckenbottenmuskelövningar

Här följer några övningar som du kan göra för att stärka dina bäckenbottenmuskler. När övningar lyckas och du fått mer styrka skall du försöka integrera övningarna i vardagen i samband med andra aktiviteter.

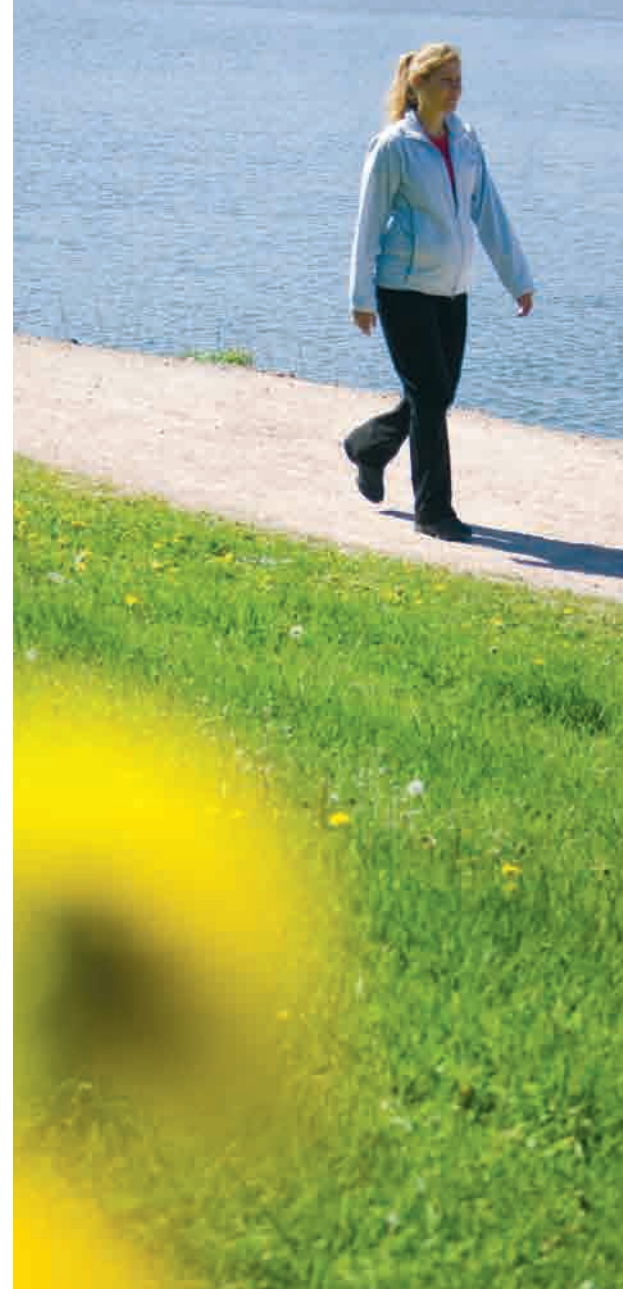
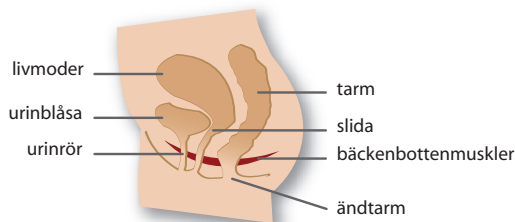
1. Hitta bäckenbottenmusklerna.

Ligg på sida eller sitt på en stol med ryggen rak. Lägg ena handen på magen och den andra på skinkan för att känna efter att den inte rör sig när du kniper ihop bäckenbottenmusklerna. Spänn bäckenbottenmusklerna genom att lugnt knipa ihop ändtarmsöppningen och urinvägsöppningen samtidigt. Känn hur musklerna sugts uppåt inne i dig. Tänk på att inte hålla andan utan andas lugnt hela tiden. Upprepa övningen några gånger. Rörelsen underlättas om du kniper på utandning och slappnar av vid inandning.

2. Maxknip. Spänn bäckenbottenmusklerna så mycket som du kan och håll spänningen i 5 sekunder. Slappna sedan av i 5 sekunder. Upprepa rörelsen så många gånger du orkar.

3. Pumpande knip. Gör en maximal spänning och därefter en maximal avslappning i snabb takt. Upprepa flera gånger.

4. Hissen. Spänn bäckenbottenmusklerna gradvis hårdare och hårdare som om du åkte upp med en hiss våning för våning. Slappna sedan gradvis av som om du åkte neråt med hissen och stannade vid varje våning. Upprepa övningen några gånger.





Hur hårt kan jag träna?

Att bestämma en klar gräns som pulsen inte får överstiga är svårt, eftersom alla har så olika utgångspuls. Dessutom har du en annan vilopuls när du är gravid. Tryggast är att du tränar på en intensitetsnivå som känns bra för dig. RPE-skalan (Borg Rating of Perceived Exertion) är en skala som rekommenderas för gravida. Skalan är upplagd så att den går efter hur den fysiska aktiviteten känns för dig. Utgående från det bestämmer du sedan hur hårt du tränar. Skalan går från 6 till 20 och som gravid rekommenderas det att du håller dig vid 13–14 under fysisk aktivitet.

Borgs RPE-skala

- 6 ingen belastning alls
- 7-8 extremt låg
- 9 väldigt lätt (kan jämföras med gång några minuter för en frisk person)
- 10
- 11 lätt
- 12
- 13 något tungt (känns ändå ok att fortsätta)
- 14
- 15 tungt
- 16
- 17 väldigt tungt (du orkar fortsätta men det kräver att du verkligen kämpar)
- 18
- 19 extremt tungt (för de flesta är detta det tyngsta de någonsin upplevt)
- 20 maximal utmattning



Om du vill vara säker på att du inte tränar för hårt är intervallträning ett bra alternativ. Även om intensiteten är så hög att blodcirkulationen hos fostret minskar för en stund ökar den igen när belastningen minskar. Detta betyder att du inte kan skada fostret på något sätt.

Hur ska jag motionera?

Det är bra att varje motionspass består av en uppvärmning, pulshöjning, styrketräning, nedvarvning och töjning. Försök börja träningen lugnt och sedan öka sakta på intensitet och tempo. När du tränar med tyngder är det viktigt att du hela tiden kan andas jämnt. Om tyngderna är för stora är du kanske tvungen att hålla andan. Statiska rörelser rekommenderas inte eftersom blodtrycket stiger. Tryggast är det att göra jämna pumpande rörelser med tyngderna. Eftersom elasticiteten i blodkärlens väggar minskar kan du märka att dina ben och fötter lättare blir svullna. Svullnaden kan du minska genom att

träna de stora musklerna i benen. Pumpande rörelser med vadmuskler och lårmuskler ökar blodcirkulationen och hjälper därför blodet att pumpas upp från benen. Att ha starka lårmuskler underlättar också både hjärtats och ryggens arbetsbörda. Det kan alltså löna sig att välja trappan i stället för hissen.

Vid töjningen i slutet av ditt motionspass är det viktigt att du försiktigt töjer de muskelgrupper som belastas mest under graviditeten. Dessa muskler är vaderna, lårmuskler, höftböjarna och bröstmusklerna. Det är självklart bra att du också töjer andra muskler som du belastat under motionspasset.

Hur länge själva träningen skall pågå är olika beroende på vad du är van vid. Om du är van att röra på dig kan du bra hålla på en timme eller det du är van vid. För en nybörjare räcker det med 10–30 minuter i början och öka sedan gradvis. Det är viktigt att du aldrig motionerar till fullständig utmattning.

Förklaring av begrepp:

BMI (Body Mass index) = ett värde som fås genom formeln vikt/längd^2 , dvs. kg/m^2 . Ett BMI-värde mellan 20 och 25 anses vara normal vikt

inkontinens = ofrivilligt urinläckage

linea alba = bindvävsstråket som förenar de raka magmusklerna med varandra

linea nigra = linea alba som kan bli mörkare när graviditeten framskrider

ländrygg = nedersta delen av ryggen, svanken

Statisk rörelse = stillastående muskelarbete

Stabiliserande övningar = aktivering av de djupa bålmuskler





Träningsprogram

1. Uppvärmning

Värm upp dig t.ex. genom att gå på stället, ta olika sorters steg eller dansa till musik så att pulsen stiger. En promenad ute i naturen fungerar även mycket bra som uppvärmning och du får dessutom frisk luft.

Uppvärmningen får gärna räcka åtminstone 10 minuter så att hela kroppen blir varm.

2. Utfall (lår och bak)

Stå med fötterna i höftbredd med knäna lätt böjda. Ta ett steg fram med ena benet och sänk kroppen. Gå ner så långt det känns bra. Det främre knäet hålls i linje med tårna och förs inte framför foten. Ta dig sedan upp till startläge och upprepa med andra benet. Håll ryggen rak under hela rörelsen genom att du drar in naveln och spänner de djupa magmuskulerna.



3. Knäböj (lår och bak)

Stå med hälarna på en liten upphöjning, t.ex. en telefonkatalog, med fötterna i höftbredd och knäna lätt böjda. Denna upphöjning gör att du lättare kan kontrollera ryggens ställning. Håll ryggen rak och spänn magen och sitt ned som på en stol. Sträck knäna och höften raka och upprepa rörelsen minst 10 ggr.



4. Vadpress

Stå med fötterna i höftbredd på ett trappsteg eller annan höjning så att främre delen av foten är i underlaget och hälen är i luften. Sträck fotlederna och kom upp på tå. Sänk sedan hälarna ner så att det stramar till i vadmuskulerna och upprepa rörelsen flera gånger.

Tips

Dessa tre övningar stärker de stora muskelgrupperna i dina ben, vilket är mycket nyttigt eftersom du behöver dem för att klara dig i vardagen. När du tränar dem ökar både blodcirkulationen och ämnesomsättningen vilket minskar eventuell svullnad i dina ben.

5. Rundning och sträckning av ryggen (ryggmuskler)

Stå och luta dig med händerna mot knäna. Dra in magen och känn ett lätt sug i magen. Kuta sedan så mycket du kan med ryggen. Sträck på ryggen så att det uppkommer en lätt svank i ryggen. Återgå till startpositionen. Benen och huvudet skall vara stilla under hela rörelsen. Upprepa rörelsen.



6. Ryggrotation:

Stå på alla fyra och för kroppstyngden framåt så att tyngden vilar på armarna utan att axlarna förs mot öronen. Håll ett jämnt sug i magen för att stöda ryggen under hela övningen. Följ handen med blicken. För armbågen böjd upp mot taket så att ryggen roteras och skulderbladet närmar sig ryggraden. För därifrån armen under kroppen till motsatt sida. När du sträckt armen så långt du kan, för du armen tillbaka till startpositionen. Upprepa rörelsen flera gånger med båda armarna.



Tips

Rörelserna kan kännas sköna att göra om du varit tvungen att stå en längre tid. Rörelserna både stärker och ökar rörligheten i ryggraden, som ofta kan kännas styv under graviditeten.

7. Armpress (bröstmuskler och skuldror)

Stå på alla fyra som i föregående övning. För tyngden på armarna. Håll ett sug i magen under hela övningen. så att ryggens ställning hela tiden hålls neutral. Böj armarna till 90 grader, sträck armarna raka och upprepa rörelsen.



Tips

Under graviditeten är det viktigt att du upprätthåller muskelstyrkan i dina arm- och bröstmuskler eftersom de behövs när din baby har fötts.

8. Djupa magmuskler (+ ryggmuskler)

Samma utgångsställning som i rörelse 6 och 7. Sträck ena armen framåt. Håll hela kroppen i en vågrät linje. Jobba med de djupa magmusklerna så att ryggen inte svankar och höften inte vrids. Föreställ dig att ett vattenglas kan stå på ditt bäcken under hela rörelsen. Sänk ner och upprepa med andra armen.



Tips

De djupa magmusklerna är viktiga att träna under hela graviditeten, eftersom de tillsammans med de djupa ryggmusklerna skall stöda din rygg under graviditeten och efter förlösningen.

9. Sidoliggande benlyft (sneda och djupa magmuskler)

Ligg på sida med benen sträckta och magen spänd, vila huvudet på den undre armen och låt den övre armen stöda kroppen framför magen. Lyft båda benen långsamt från underlaget ca 20 cm, håll en stund och sänk benen tillbaka till utgångspositionen. Upprepa rörelsen flera gånger på båda sidorna.



10. Höftlyft (djupa och sneda magmuskler)

Ligg på sida med undre benet böjt och övre benet sträckt. Stöd på armbågen som är i linje rakt under axeln som är långt från örat. Lyft höften långsamt från underlaget så mycket du kan och sänk sedan höften nästan ner till golvet och upprepa rörelsen långsamt flera gånger på båda sidorna.



Tips

De sneda magmusklerna påverkas inte så mycket som de raka magmusklerna när din mage växer, därför kan du tryggt träna dem under hela graviditeten.

11. Överarm (biceps)

Stå i en bra ställning med en tyngd i var hand. Håll ryggen rak, magen spänd och knäna lite böjda. Håll handflatorna vid sidan av kroppen. Lyft tyngderna, böj armbågarna och för handflatorna mot axlarna. Sträck sedan armarna till startpositionen. Upprepa rörelsen.



12. Balansövning

Stå på ett ben, spänn magen och håll ryggen rak. Rita en åtta med den andra foten och försök hålla balansen.



Tips

Genom balansövningar kan du i stående ställning träna dina djupa rygg- och magmuskler. Varje gång du rättar till din ställning blir dina djupa muskler tvungna att arbeta.

Töjningar

För att behålla musklernas elasticitet är det viktigt att regelbundet töja ut musklerna. Här följer några tånjningar som töjer på de muskelgrupper som belastas mest under graviditeten. Det är självklart bra att också töja andra muskler än dessa under din graviditet.

13. Vadmuskler

Luta dig mot en vägg. Håll ena benet framför det andra och tryck ner hälen i golvet på det bakre benet. Håll knäna lite böjda och ryggen rak samtidigt som du lutar dig framåt.



14. Bakre lårmuskler

Sätt ena foten på en liten upphöjning och böj knäet en aning. För kroppen framåt mot det böjda benet, håll ryggen rak och böj från höften.



15. Främre lårmuskler (+ höftböjarna)

Halvknästående; stå på knä med ena benet och ta ett steg framåt med det andra benet så att knät är i 90 graders vinkel. Spänn baken och föreställ dig att du för en svans mellan benen. Tyngden är kvar på det bakre benet. Det bakre benets framsida sträcks och du känner töjningen kring ljumsken.



16. Bröstmusklerna

Stå vid en dörrkarm. Håll benen lite böjda och magen spänd så att ryggen inte svankar. Ta i dörrkarmen med den ena armen och för tyngden framåt och vrid kroppen bortåt så att axeln förs bakåt och bröstkorgen öppnas.



