

# Superpaket MC 7.200:-

8 st lektioner, kurslitteratur  
& internettester (Värde 2.400:-)

Kvalitet, enkelhet och trivsel!

80 min  
lektioner!

Gäller t.o.m  
31 mars!

**K**  
KÖRKORTS  
SPECIALISTEN

[korkortsspecialisten.se](http://korkortsspecialisten.se)

Hönekullavägen 7, Mölnlycke Telefon 031 88 58 80

## TRÄNING & HÄLSA

# Träning & graviditet

**I** min profession som personlig tränare kommer ofta frågor om träning och graviditet. Att det skulle vara skadligt är ju sedan länge en myt. Graviditet är ingen sjukdom det är ett tillstånd som ofta ter sig olika hos blivande mödrar. Vissa mår mycket bra under hela sin graviditet och tränar hela tiden medan andra får mer eller mindre besvär eller komplikationer vilket begränsar deras möjlighet till träning under delar eller hela graviditeten. Att vara gravid är för de allra flesta en härlig tid och kanske den enda tid i

eftersom magen växer kan träningen och övningarna anpassas så att det fortfarande fungerar bra att träna.

**JAG TRÄFFAR IBLAND** gravida kvinnor som fått bakre och/eller främre bäckensmärta (det man förr kallade för foglossning). Fysioterapeuten förklarar det med att under graviditeten förändras utsöndringen av hormoner bla relaxin som mjukar upp all bindväv. Detta gör att bäckenet ökar sin rörlighet något och därmed möjliggör förlossning. Vissa kvinnor får då bäckensmärta, ont mellan höftkammarna och skinkvecket och smärta ner baksida lår. Ibland även tillsammans eller separat med symfys smärta. Om man har ont i bäckenet eller i ryggen bör man ta kontakt med en fysioterapeut som då kan ge rätt hjälp under sin graviditet. Smärtan i och runt bäckenet är oftast muskulär. Man kan behöva hjälpmedel som t.ex. bäckenbälte, smärtlindring med TENS eller akupunktur. Bäckenbältet stabiliserar bäckenet och musklerna kan slappna av och då minskar muskelsmärtan. Med bäckenbältet på har man sen möjlighet att lättare röra sig och få cirkulation i musklerna. Anpassad stabilitetsträning på land eller i varm bassäng är bra under hela graviditeten och gör att man snabbare kommer igång igen med din vanliga träning efter graviditeten.

» Att luta sig tillbaka efter sin graviditet och säga att 'jag har ju faktiskt fött barn' är inget försvar för att slippa träningen «

sitt liv man känner att det är OK att inte ha sin vanliga fysiska kropp och man förlikar sig med tiden med tanken att gå upp i vikt och se helt annorlunda ut. Det är en omställning som är under en period och man vet att man kommer att få tillbaka sin kropp efteråt.

Jag hävdar att alla kan nå tillbaka till sig själv igen och det är viktigt att man kommer igång med sin träning så snart det är möjligt efter sin graviditet. Dels för att orka med sig själv, sin familj och sitt framtida yrkesliv men också för att man mår bättre både fysiskt och själsligt. Det finns inget att vänta på och det kommer inte bli lättare ju längre man väntar. Att luta sig tillbaka efter sin graviditet och säga att "jag har ju faktiskt fött barn" är inget försvar för att slippa träningen.

**MEN ÖVERLAG SÅ** kan man träna så länge man mår bra och man känner alla positiva effekter med träning såsom styrka, uthållighet, förbättrad koncentration och fokus. Vilket ju är viktigt att ha med sig inför och efter förlossningen.

Är man kanske förstföderska och känner sig osäker på vad som gäller vid träning före, under och efter graviditet så ger jag alltid rådet att vända sig till sin barnmorska eller till fysioterapeut som kan ge råd och vägledning för vad som passar just dig.

**ANNELI VIRENHEN**

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter



## FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhen är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på [anneli@active-landvetter.se](mailto:anneli@active-landvetter.se).