

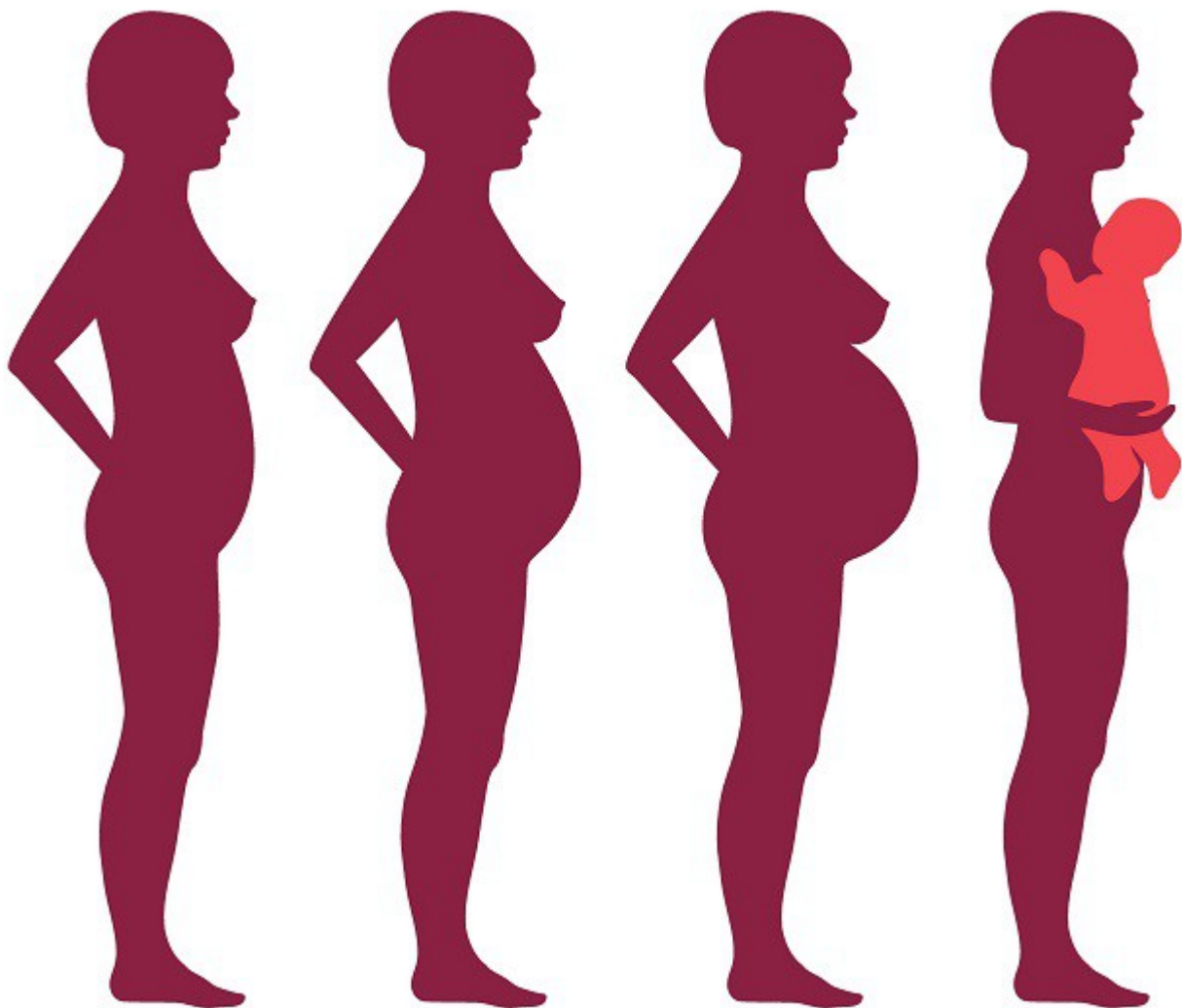
# Dette bør du trene når du er gravid



Trening for gravide gir mange fordeler! Til tross for dette er det mye usikkerhet knyttet til hvordan man trygt kan tilpasse treningen til den voksende magen. Her får du tips til hvordan du kan trene trygt gjennom svangerskapet og forebygge delte magemuskler og inkontinens.

Under svangerskapet skjer det enorme endringer på kort tid. Magen vokser, svaien i korsryggen blir større, krumningen i brystryggen blir større og magemusklene øker i lengde. Dette fører til at kroppens tyngdepunkt forskyves fremover og det blir stadig tyngre å stå og gå ettersom magen blir større. Bekkenbunnen blir også utsatt for stadig økende belastning ettersom fosteret vokser og presser ned på bekkenbunnen. Etterhvert som magen vokser kan også avstanden mellom de rette bukmusklene øke. Det er viktig å ta hensyn til kroppen når du

trener.



De nasjonale retningslinjene anbefaler friske gravide med ukompliserte svangerskap å gjennomføre moderat fysisk aktivitet 30 minutter om dagen 5 dager i uken. Når du er gravid kan det også være fordelaktig å trene styrke- og stabiliseringstrening av bekkenbunn, bevisstgjøring av endringer i kroppsholdning og stabiliserende dyp kjernemuskulatur.

# Knipeøvelser for en sterkere bekkenbunn

Bekkenbunnen er skålformet muskelgruppe som befinner seg på innsiden av bekkenet. Denne muskelgruppen danner selve «gulvet» av kroppens kjernemuskulatur. Til tross for at dette er en viljestyrt muskelgruppe som enkelt kan styrkes gjennom knipeøvelser, er den ofte oversett. En sterk og smidig bekkenbunn er viktig for alle, men spesielt viktig for gravide og kvinner som har vært gjennom fødsel. De viktigste grunnene til å trene bekkenbunnen er for å forebygge inkontinens, spesielt problemer med urinlekkasje og for å oppnå bedre kontakt med sin egen kropp. Det er mange [fordeler ved å ha en sterk bekkenbunn](#). Dersom du ikke har trent bekkenbunnen før er det viktig å forstå [hvordan du finner bekkenbunnen og mest effektivt kan styrke den](#).

Gratis ebok: [Last ned ebok](#) med flere gode knipeøvelser for gravide som du kan gjøre



# Delte magemuskler - diastasis recti

Som kiropraktor får jeg ofte spørsmål fra gravide som lurer på om det er trygt å gjøre tradisjonelle mageøvelser, som situps og planke, når du er gravid. I svangerskapet strekkes de loddrette magemusklene for å sørge for mer plass til det voksende fosteret. Etterhvert som magemusklene presses lengre og lengre ut mot hver side av den voksende magen vil det være stadig tyngre for magemusklene å støtte opp mot øvelser som gir økt buktrykk (som situps og planke). Du vil da kunne se at magen buler ut på midten som en trekant. Dette kalles diastasis recti, kanskje bedre kjent som delte magemuskler.

Når dette oppstår er det viktig å unngå øvelser som øker buktrykket da dette kan forverre diastasen ved at mellomrommet mellom magemusklene blir tøyd mer og separasjonen øker. Dette mellomrommet vil normalt vokse naturlig tilbake i løpet av en periode på 6-8 uker etter fødsel. Dersom du etter denne tilhelingsperioden fortsatt kan se tegn på delte magemuskler anbefales det at du tar kontakt med helsepersonell med kompetanse på fagområdet for en vurdering.

I de fleste tilfeller kan diastasen forbedres ved å trene riktig, det vil si, å unngå øvelser som forverrer diastasen og mer trening med fokus på å styrke den dype tverrgående magemuskulaturen, transversus abdominis. Denne muskelen spiller en viktig rolle i å forebygge og redusere avstanden mellom de delte magemusklene ([1](#)). For å trene transversus abdominis kan du gjerne starte med å ligge komfortabelt på siden. La magen hvile fullstendig i denne posisjon. Trekk så navelen inn mot ryggspylen. Unngå å suge inn magen. Du kan holde den ene hånden på innsiden av hoftekammen og du vil da kjenne en spenning under fingrene dine. Dette er transversus abdominis som aktiveres. Når du har god kontroll på denne øvelsen kan du gå videre til andre øvelser. Du må gjerne starte å trene denne delen av kjernemuskulaturen mens du er gravid eller allerede før du blir gravid.



## Fordeler ved å trene når du er gravid:

- Styrker og vedlikeholder god allmenntilstand under svangerskapet
- Mindre rygg- og bekkenplager både under svangerskapet og i barseltid
- Økt velvære og overskudd
- Økt selvfølelse
- Bedre hjerte- og kretsløp
- Bedre søvn
- Forbedret regulering av fordøyelse og kroppsvekt
- Færre komplikasjoner gjennom svangerskapet
- Enklere svangerskap og fødsel
- Kortere restitusjonstid etter fødsel
- En sterk kropp som er klar for barseltiden og alt det innebærer.
- Mindre sannsynlighet for fødselsdepresjon.

Mitt råd til deg som er gravid er å lytte til kroppen din. Alle svangerskap er unike og et treningsprogram som passer noen, er ikke nødvendigvis det riktige for deg. Kroppen vil ofte gi deg hint i form av ømhet og smerter om noe ikke er riktig. Respekter dette og gjør de endringene som skal til. Er du usikker på treningsopplegget ditt eller hvordan du kan tilpasse det ettersom magen vokser kan du også kontakte fysioterapeut eller kiropraktor med kompetanse på fagområdet.

Gratis ebok: [Last ned ebok](#) med flere gode øvelser for gravide