



Träningsprogram för gravida

Grattis till graviditeten!

Det är en stor omställning för både kropp och själ att bära på ett nytt litet liv. Du kan få känslan av att vara lite skör och du behöver både tid och ro för att förbereda dig själv.

Här följer ett litet träningsprogram som du kan göra ca 10-15 min varje dag.



MAG och RYGGMUSKLER

1. Ligg på rygg med benen högt t.ex. mot väggen eller på en stor kudde
2. Ta 3 djupa lugna andetag
3. Knip med bäckenbottenmuskulaturen
4. Tryck ner svanken mot underlaget
5. Håll kvar i 5-10 sek
6. Släpp långsamt tillbaka
7. Upprepa 10 ggr
8. Samma som ovan men med huvudet vridet åt höger respektive vänster.

Detta är bra för att:

Undvika urinläckage, aktivera nedre magmuskulaturen/sneda magmuskler och för att slappna av i ryggen.



BRÖSTRYGG

1. Stå på alla fyra
2. Lyft höger arm med böjd armbåge
3. Vrid huvudet och titta på höger arm
4. Växla till vänster
5. Upprepa 5-10 ggr på varje sida

Detta är bra för att:

**Undvika smärta och stelhet i bröstryggen
samt träna nacke/axlar inför amningstiden.**



RYGG

1. Stå på alla fyra
2. Sjunk sakta bakåt ner på hälarna och stretcha ut ryggmusklerna
3. Håll kvar i 10-15 sek
4. Upprepa 3 ggr

Detta är bra för att:

Undvika smärta och stelhet i korsryggen.



RYGG, MAGE och ARMAR

1. Stå 3-4 fotlängder från väggen
2. Knip med bäckenbotten
3. Gör 10 st armböjningar mot väggen med rak rygg
4. Om du orkar, gör du på ett ben i taget

Detta är bra för att:

Undvika ryggont, "gäddhäng" på överarmarna och urinläckage.



VADER och STUSS

1. Stå med balansstöd
2. Spänn rumpan - håll kvar!
3. Knip med bäckenbotten - håll kvar!
4. Gör stora tåhävningar
5. Om du orkar, gör du på ett ben i taget
6. Upprepa 3 gånger på varje ben

Detta är bra för att:

Undvika svullna ben/vrister och åderbräck.



Några goda råd om du har besvär från rygg/bäcken

- Gör ditt träningsprogram varje dag
- Om du tränar mycket i vanliga fall så minska på mängd och tempo
- Undvik långa shoppingrundor i dåliga skor
- Undvik långa promenader på ojämnt underlag
- Undvik att bära och lyfta
- Undvik att gå nedför trappor
- Prova att cykla/simma/crosstrainer/längdskidor i ca 20-40 min

Personligt träningsprogram/ egna anteckningar



www.regionjh.se/folkhalsa

Träningsprogrammet för gravida är framtaget av Yvonne Bragner Sahlén, Sjukgymnast Åre hälsocentral. I samarbete med Folkhälsocentrum JLL. Tjejen på bilden heter Sara Larsson. Foto: Visningsbilder och solros: ASD, Hjärta: bildarkivet.se/Andreas Lindgren
(Juni -11) Uppdaterad nov -16