

# Træning i vand for gravide - Øvelser fra Hvidovre Hospital

Næsten alle gravide bør motionere lige så meget som resten af den voksne befolkning. Det vil sige at man som gravid skal holde sig i god form med mindst en halv times daglig motion, hvor man gerne må blive varm og mærke at man får højere puls.

De fleste gravide oplever at det bliver tungere at bevæge sig, jo længere de kommer i graviditeten. Nogle får ondt over lænden. Nogle oplever at de bliver hævede i benene, hvis de står eller sidder for længe ad gangen.

Træning i vand er et godt alternativ eller supplement til almindelig gymnastik, cykling eller gang. Man behøver ikke at kunne svømme for at træne i vand, men hvis man er nervøs for vand kan armvinger eller et korkbælte give tryghed

Vandets opdrift gør at man som gravid føler sig lettere og nemmere kan lave øvelser, man måske ikke vil kunne lave på land, og det har vist sig at, blot det at være i vand mindsker hævelse i benene.

Svømning er en god ting, men hvis man bliver træt i nakke og lænd eller bliver øm i bækkenet af det, er det en god ide at erstatte eller supplere sin svømmetræning med øvelserne vist i programmet på disse sider.

Nogle gravide har desværre tendens til at få blærebetændelse eller svampeinfektioner i underlivet. Er du i tvivl om du har en infektion eller er du i tvivl om du må træne i vand, er det altid en god ide at tale med din jordemoder eller læge inden du går i gang.

Øvelserne i dette program er for alle gravide. Man må lave alle øvelser, også selvom man har ondt i lænden eller i bækkenet. Hvis der er øvelser som giver smerter, kan man prøve at lave øvelsen færre gange eller undlade øvelsen de næste gange man træner.

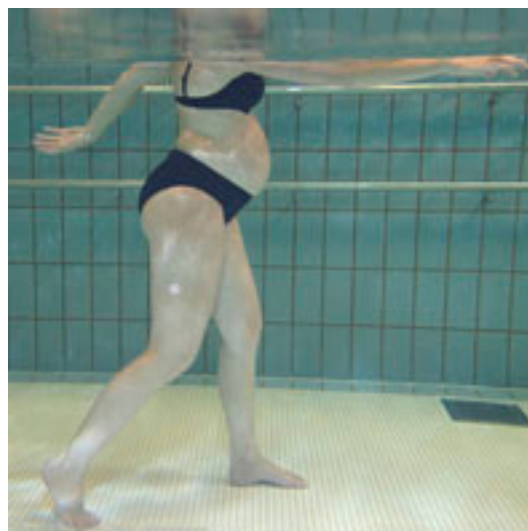
Man kan vælge at lave hele programmet, når man går i svømmehallen, eller man kan vælge nogle af øvelserne ud.

## Opvarmning

Formålet med opvarmningen er at du bliver varm i kroppen og føler dig mere smidig. Start med at gå rundt i vandet. Prøv at gå så normalt som muligt. Det vil sige at du svinger med armene og går med normale lange skridt. Du vil opleve at du kan gå pænere end på land, men at der vil være en naturlig modstand i vandet, som gør at du mærker at du arbejder med din krop.

Se øvelserne på de næste sider...

Gå med lige lange skridt og sving med armene. Måske skal du gå på tværs i bassinet, hvis vandet bliver dybere på langs af bassinet. Gå 2-3 baner.



Gå baglæns. Skub armene bagud mens du går, så du mærker at du bruger musklerne mellem skulderbladene. Gå 2-3 baner.



Gå sidelæns. Tag armene med ud til siden når du sætter benet ud og træk armene ned til kroppen, når du samler benene. Gå 2-3 baner. Hvis du bliver øm i skridtet af at gå sidelæns, kan du gøre skridtene mindre.



Gå krydsgang, så du skiftevis krydser benene foran og bagved kroppen. Prøv at få kroppen til at dreje med, når du går og hold armene løftede lige under vandoverfladen.

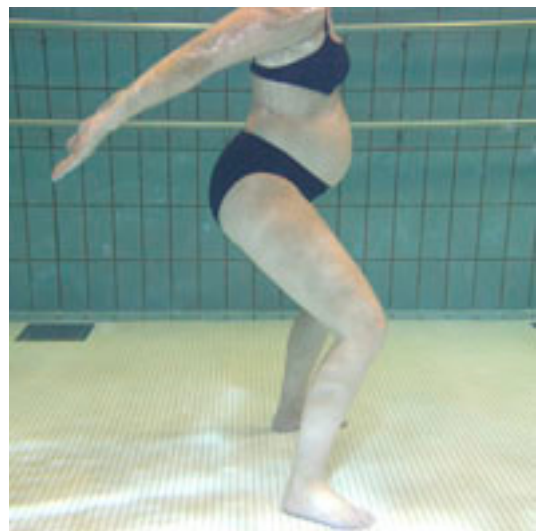


Svingøvelser er gode opvarmningsøvelser, men svingøvelser kan også hjælpe dig til at få din ryg og overkrop bevæget. Stå med spredte ben og sørg for at fjedre i benene mens du svinger armene, så du undgår at stå med overstrakte knæ.

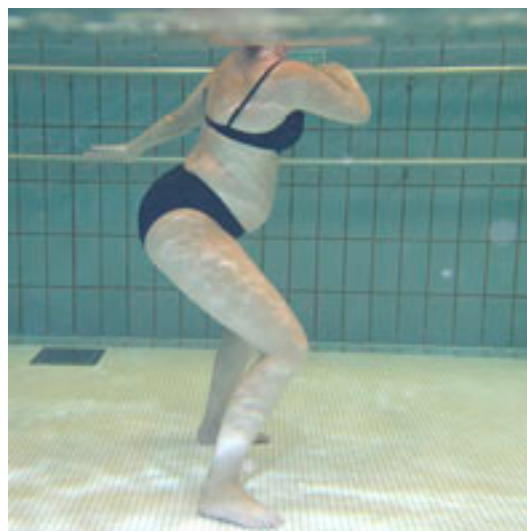
Sving med armene, så du hele tiden har en arm foran og en arm bagved kroppen. Hold armene strakte og brug hænderne som skovle, så du skovler hænderne igennem vandet. Gentag 10-20 sving.



Sving begge arme igennem vandet. Så starter helt oppe i vandoverfalden foran dig og skovler begge arme langt bagud. Gentag 10-20 sving.



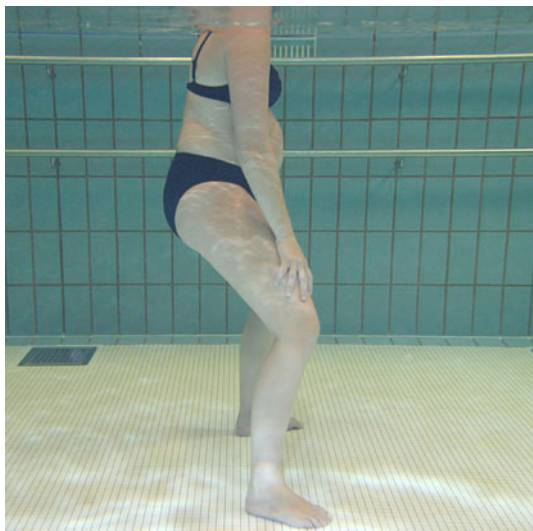
Skovl vandet hele vejen fra den ene side af kroppen over til den anden side af kroppen. Gentag 10 gange til hver side.



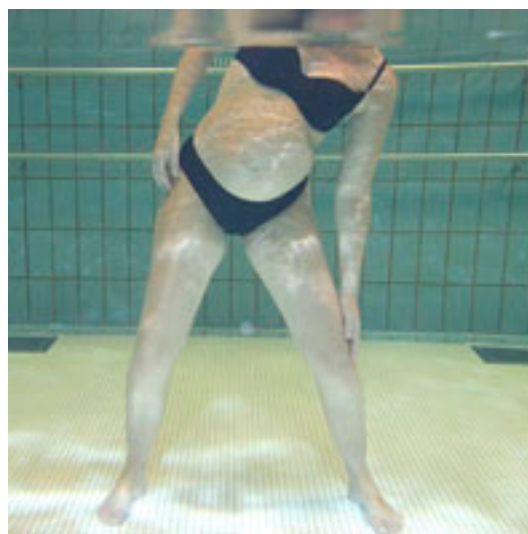
## Bevægeøvelser for ryg og bækken

Mange gravide er ømme over lænden eller i bækkenet. Mange gange skyldes det at man er begyndt at gå med mindre skridt og måske også kommer til at vraltte, når man går. På den måde kommer man til at gå uden at få bevæget ryggen ordentligt igennem hver dag og man bliver stiv og øm over lænden.

Stå med let spredte ben og bøjede knæ. Krum og svaj i ryggen så du skiftevis trækker bagdelen ind under dig og skyder den bagud. Gentag 10-20 gange efter behov.



Sidebøjningerne bevæger og strækker siderne af kroppen. Stå med let spredte ben og bøjede knæ. Ret ryggen. Træk skiftevis en arm ned langs siden af kroppen. Kom så langt ned du kan nå og skift langsomt over til den anden side. Gentag 10 gange til hver side.



Stå med let spredte ben og let bøjede knæ. Ret ryggen. Hold håndfladerne samlede foran kroppen, og hold armene strakte. Hold kroppen helet stille mens armene trækkes helt ud til hve side af kroppen. Det føles sikkert stramt over den midterste del af ryggen.



## Kondtion

Man kan godt træne sin kondition, selvom man er gravid. Det betyder at du gerne må anstrenge dig så meget mens du træner, at du mærker at du bliver forpustet. Nogle kvinder bliver forpustede af bare at gå rundt i vandet, mens hvis du synes at du kan klare mere kan du også løbe i vandet eller prøve nogle af de næste øvelser.

Læg dig ved kanten af bassinet. Cykl med benene. Prøv at variere cyklingen ved at cykle skiftevis hurtigt og langsomt, og med små og store benbevægelser. Man kan også forestille sig at man cykler i 8 taller, så man cykler langt ud til siderne uden at man taber benene ned mod bunden.



Start med at krydse højre albue ned mod venstre knæ og fortsæt herefter med at trække albuen ned til modsatte knæ. Forestil dig at du skal trække armen helt oppe fra loftet ned til modsatte knæ.

Du kan lave øvelsen med et ben på bunden hel tiden, eller du kan prøve at hoppe lidt så du slipper bunden. Gentag 10-20 gange med hvert ben.



Prøv nu at trække albuen ned til samme sides knæ, og gentag med skiftevis højre og venstre side. Du kan sikkert mærke at du ikke er vant til at dreje så meget i hofterne, så dine indelår føles stramme. Gentag 10-20 gange med hvert ben.



Klap på modsatte fod bagved kroppen. Træk skiftevis højre og venstre arm ned til modsatte fod. Prøv om du kan trække armen helt oppe fra loftet og ned til foden. Hvis du har lyst kan du prøve om du kan hoppe lidt mens du laver øvelsen. Gentag 10-20 gange med hvert ben.



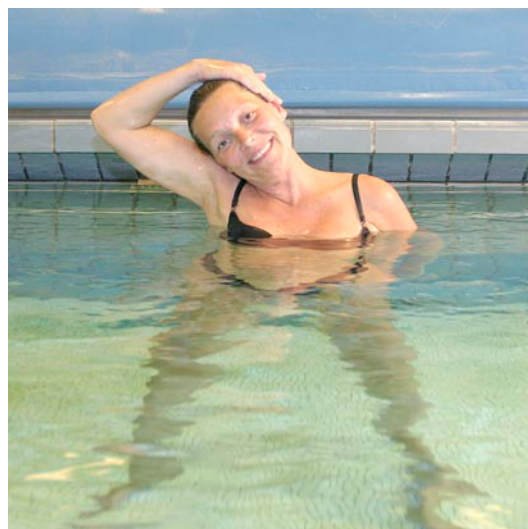
## Udspændingsøvelser

En god kropsholdning mindsker risikoen for at få ondt i lænd og nakke. En god kropsholdning betyder at man retter sig op og holder hagen lidt inde, når man går, står eller sidder. For at have en god kropsholdning må man have en normal bevægelighed i sine led. Det er derfor godt at strække sin krop hver dag, og lave udspændingsøvelser. Husk at hver udspænding skal holdes mindst 30 sekunder.

### Udspænding af nakke

Læg hovedet til højre, pres evt. hovedet ned mod højre skulder med højre hånd "Hæld vand ud af højre øre" og pres evt. med højre hånd. Mærk udspændingen på venstre side af halsen. Slip langsomt og gentag udspændingen mod venstre side.

Prøv også at trække hagen lidt ind og bøj hagen ned mod brystet. Det giver en god udspænding i nakken.



Udspænding af læggene menes at kunne forebygge lægkrampe, og er godt til at afhjælpe ømme lægmuskler.

Sæt højre fod tilbage/bagud. Sørg for at foden peger lige frem og hælen presses ned mod bunden. Mærk udspændingen på bagsiden af læggen. Gentag med venstre ben.



#### Udspænding af lårenes bagside

Lad højre ankel hvile på baderingen og lad baderingen "holde" benet så du mærker udspændingen på bagsiden af højre lår og i knæhasen. Gentag med venstre ben.



#### Udspænding af lårenes forside

Lad vristen på højre ankel hvile i baderingen og lad badering "holde" benet så du mærker udspændingen på højre lårs forside. Pres evt. højre hofte lidt frem. Gentag med venstre ben.



#### Udspænding af baldemuskler

Sæt højre underben på venstre knæ og bøj ned i knæet, som om du skal sætte dig på en stol. Mærk udspændingen på ydersiden af højre ben, helt oppe ved bagdelen. Gentag med venstre ben.



## Udspænding af lårenes indersider

Før langsomt kroppen fra side til side. Når du kommer ud til højre skal du bøje i knæet. Du vil mærke en udspænding af inderlåret på venstre ben som er strakt. Gentag til venstre side.



Ømhed i bækkenbunden kan skyldes spændte bækkenbundsmuskler. Det kan også skyldes at du er hævet i din bækkenbund på grund af babyens vægt. At træne i vand mindsker hævelsen og udspændingsøvelser mindsker muskelspændinger.

Sæt begge fødder på bassinets væg. Spred benene så meget at der er plads til maven. Bøj benene så meget du kan, så bagdelen kommer helt ind til væggen. Stræk langsomt benene helt ud igen. Gentag så mange gange du har lyst. Husk at holde din ryg ret.

