

3 myter om vältränade gravida tjejer

1. »Vältränade tjejers magmuskler delar inte på sig i samma grad som hos mindre tränade«.

– Nja, det stämmer till viss del. Starka muskler ger vanligen även starkare bindväv som lättare står emot separationen. Men i gengäld kan vältränade ibland fortsätta allt för nitiskt med situps och liknande övningar under hela graviditeten vilket istället ökar risken för separation, säger Katarina Woxnerud.

2. »Tjejer med starka magmuskler får mindre gravidmagar.«

– Nej, hur magen ser ut beror främst på hur barnet ligger. Det finns vältränade tjejer som bär sina barn långt fram och de kan få stora gravidmagar, säger Katarina.

3. »Träningstjejer har lättare att knipa«.

– Det stämmer inte. Många träningstjejer kniper faktiskt helt fel, de kniper med rumpan eller spänner lårets insida. Kvinnorna kan vara så vana att knipa med stor kraft så det blir svårt att hitta knipet med just bäckenbottenmuskulerna, som är små muskler.



Läsarnas Fitness

Jessica Lindberg

Ålder: 25

Bor: I Örnsköldsvik.

Familj: Sambon Tomas och sonen Calle som föddes i oktober 2009.

Gör: Mammaledig friskvårdskonsulent.

Tränar: Bodypump, core och styrketräning. Jag försöker gå till gymmet två gånger i veckan. Sedan tränar jag lite övningar hemma och går promenader.

Du önskade en artikel om att komma igång med träningen efter graviditet och förlossning. Varför då?

– Jag har tränat styrketräning i många år, men när jag skulle hitta tillbaka till träningen efter att jag fött min son saknade jag bra information. Man vågar ju inte riktigt köra på som vanligt då bäckenbotten fortfarande är relativt instabil. Jag vill ha förslag på övningar och fakta om kroppen efter graviditeten!

Så tränar du din bäckenbotten

1. Sitt på knäna eller ligg på rygg när du tränar.
2. Knip bakifrån och fram som ett blixtlås.
3. Lyft området uppåt med maximal kraft och håll 5–6 sekunder.
4. Slappna av helt en kort stund.
5. Upprepa 10 gånger.

Även djupa magmuskler och djupa ryggmuskler (i ländryggen) spänns naturligt när du tränar bäckenbottenmuskulaturen. Träna gärna flera gånger varje dag.

Så kniper du rätt

Den första tiden kan det vara svårt att hitta bäckenbottenmuskulerna. Särskilt om du har haft en påfrestande förlossning, eller om du har blivit klippt. Men ge inte upp! Ju oftare du försöker träna och aktivera de här musklerna, desto snabbare kommer du att hitta dem och kan stärka dem.

Om du trots allt får svårt att hitta de här musklerna kan du fråga på BVC eller mödravården om en remiss till en sjukgymnast som kan hjälpa dig att knipa rätt.

Rak

...a vägen tillbaka!

Träna rätt efter graviditeten

Träna de djupa magmusklerna redan på BB. Gå dessutom intervallpromenader – och börja styrketräna med din bebis som vikt. Men ta det lugnt med situps, de ger dig bara limp-mage, säger träningsexperten Katarina Woxnerud.

Text Minna Tunberger **Foto** Mikael Gustavsen **Smink** Metha Engqvist Griffiths **Modell** Jessica Klingberg

Att bära och föda ett barn är nog det mest utmanande en kropp kan göra. Inte konstigt att den behöver särskild omsorg efteråt, för att hitta tillbaka till sin forna form. Fitness Magazines läsare är träningsvana och ofta otåliga att få köra igång på gymmet efter graviditeten – men många är osäkra på hur de ska hantera sin nyförlösta kropp. Vad tål den? Vad behöver den? Hur börjar man?

Vi frågade Katarina Woxnerud, personlig tränare och en av Sveriges ledande fitnessprofiler sedan början av 90-talet. Hon har länge intresserat sig för träning för nyblivna mammor, och sedan hon fick sitt första barn för sju år sedan har drivkraften blivit större än någonsin att hjälpa mammor att återfå formen. Hon har nämligen insett att träningsråden som nyförlösta kvinnor brukar få är alltför knappa.

– De enda träningstips jag själv fick efter mina förlossningar var att göra knipövningar. Och så fick jag veta att det är okej att börja träna igen efter efterkontrollen. Men det var ingen på vare sig BB, mödravården eller barnavårdscentralen som talade om HUR jag skulle träna, säger Katarina.

För hennes egen del spelar det ingen större roll, hon vet mer än väl hur hon ska bära sig åt. Men hon tänker på alla de kvinnor som inte är personliga tränare. Hur får de rätt information? Det krävs ju trots allt en stark kropp för att orka bära och ta hand om sina barn.

Rådet om att göra knipövningar, även kallat bäckenbottenmuskel-träning, tycker hon dock är viktigt och bra att mödravården ger. En

stark bäckenbottenmuskulatur är, säger hon, en förutsättning för att man ska kunna börja träna på allvar igen. Bäckenbotten utsätts för högt tryck inte bara under en vaginal förlossning, utan även under graviditeten. Därför

»Det är helt fel att börja göra situps! Det ger absolut inte platt mage om man inte först har stärkt upp de inre magmusklerna.«

ska alla göra knipövningar både före och efter förlossningen.

– Knipövningar bör man sätta igång med på en gång. Jag började själv med sådana redan på BB. Jag minns att jag inte kände någonting första gångerna, muskulaturen var helt uttöjd.

Katarina liknar bäckenbotten vid golvet i ett rum, där väggarna är ryggen och magen.

– Om vi bjuder en massa kompisar på fest och alla börjar dansa, då vill vi ju inte att golvet ska rasa sönder. Det är samma sak om vi rör oss, hoppar, springer – då vill vi inte börja läcka urin eller få framfall, säger hon.

Magträning redan på BB

Att göra knipövningar är alltså en god idé. Men Katarina menar att det finns mer att ge sig i kast med medan man väntar på efterkontrollen. Man kan med fördel börja träna de djupa inre magmusklerna, de som håller in magen och stabiliserar kroppen, direkt efter förlossningen.

– Genom att stärka dessa muskler, som har blivit uttöjda under graviditeten, kommer vi att återfå kontroll över våra kroppar och få tillbaka midjan och en stark rygg, säger hon.

De djupa inre magmusklerna skapar ingen rörelse. Deras enda uppgift är att hålla upp kroppen. Därför är det många som missar att träna dem. För många är så vana vid att träning är lika med rörelse. För att komma åt de djupa magmusklerna ska man göra väldigt lätta övningar (se basprogrammet här intill). Man ska hela tiden tänka »magen inåt, bäckenbotten uppåt«, det vill säga raka motsatsen till den teknik man använder när man krystar.

– Att träna upp kroppen efter graviditeten är ungefär som att bygga en tegelmur. Tegelstenarna är de yttre musklerna. De går att stapla på varandra, men puttar man så faller de. För att kunna bygga muren behövs

murbruk, det vill säga de inre magmusklerna, som håller ihop allting.

I sin roll som personlig tränare kommer Katarina Woxnerud ofta i kontakt med nyblivna mammor som kan göra mängder av situps – utan att ha någon kontroll på de inre magmusklerna.

– Det är helt fel att börja göra situps! Det ger absolut inte platt mage om man inte först har stärkt upp de inre magmusklerna. Tvärtom bullar de ut sig fram på magen som en limp-a.

Månadens PT

Katarina Woxnerud

Ålder: 42

Bor: i Enskede.

Familj: Sambon Jose Nunez, två egna barn och två bonusbarn.

Arbetar som: PT, träningsexpert och författare. Katarina har skrivit 14 böcker om träning.



När man så har satt igång att träna bäckenbottenmusklerna och de djupa magmusklerna kan man samtidigt börja promenera.

– Promenader är jättebra att ägna sig åt medan du väntar på efterkontrollen. Börja med att gå ut och putta vagnen i 15 minuter, sedan kan du lägga på fem minuter varannan dag. Du kan snart laborera med snabba promenader, kuperad terräng och skjuta barnvagnen med en arm i taget för att få ojämn belastning i magmusklerna.

Katarina rekommenderar att man använder skor med rundad sula. Med sådana på fötterna aktiveras automatiskt bäckenbotten- och den djupa mag- och ryggmuskulaturen.

Innan man börjar styrketräna eller motionera mer – utöver basövningarna som finns här i reportaget – tycker hon att man bör kontrollera att bäckenbottenmusklerna och de djupa magmusklerna är tillräckligt starka. Prova att spänna bäckenbotten och håll knipet i 20 sek-

under med medelstyrka. Magens djupa muskler testas genom att göra övning nummer sju här nedan. Den ska hållas i minst 20 sekunder. Klarar man detta är kroppen redo att börja med annan träning, som styrketräning med bebis som vikt eller med gummiband.

Redo för efterkontroll?

Den som är mycket ivrig att sticka ut i löpspåret eller gå till gymmet, kan försöka tjata till sig en tidigare efterkontroll – fem sex veckor efter förlossningen. Katarina rekommenderar också att samtidigt själv kontrollera hur de yttre bukmusklerna dragit ihop sig efter graviditeten. När magen växer trycks ju bukmusklerna ut åt varsin sida. Det ger stor spänning och musklernas bindvävsstråk dras ut, ofta med en separation i muskulaturen som följd.

För att testa separationen lägger du dig på rygg med fötterna nära rumpan. Lagg sedan

två fingrar på magens mitt och känn under och ovanför naveln. Om du har mer än två fingrars mellanrum bör du skynda långsamt med traditionell magträning, som situps, och fortsätta träna bäckenbotten och de inre magmusklerna. Oavsett om barnmorskan konstaterar att livmodern läkt ihop.

Den som har en större separation än två fingrar och gör situps ändå, gör sig själv en otjänst, menar Katarina. Situpsen kommer att fördröja läkningsprocessen av bindväven.

Av samma anledning bör man skipa situps under slutet av graviditeten. När magen växer och magmusklerna börjar dras åt sidan kan situpsen påskynda separationen av magens bindvävsstråk. Det du däremot kan göra, är att träna de djupa magmusklerna under hela graviditeten. Då har du en fördel efter förlossningen om du snabbt vill komma igång med annan slags träning.

Om efterkontrollen gått bra och du har

Övning 1–6?

Kolla sid. 56!

7. Sidoplanka

Gör så här: Ligg på sidan, böj undre knäet, vila mot underarmen, håll ett stabilt skulderparti, kroppen ska vara i rak linje och ha neutral hållning (undvik att böja höftleden).

Tryck ned det undre knäet i underlaget, vilket gör att höften lyfts från golvet. Du arbetar både med höftens utsida och med midjans muskler. Håll kvar under tre djupa andetag, sänk och upprepa innan du vilar mot golvet.

Träning efter kejsarsnitt

Ett kejsarsnitt är en stor bukoperation och det brukar ta 4–6 veckor för såren att läka. Bär inte tyngre än barnet under den tiden. Starta med promenader, knipövningar och övningar som aktiverar de djupa magmusklerna mjukt.

stärkt bäckenbottenmusklerna och åter kan aktivera de djupa magmusklerna – då är det fritt fram att börja springa och styrketräna. Men det ska ske i lugn takt.

– Du ska öka på belastningen stegvis. Det är ingen god idé att springa en timme första gången. Det blir för stor belastning på kroppen och de inre organen och framför allt livmodern. Den stabiliseras av något som liknar gummiband inne i bukhålan, som blir mer töjbara under graviditeten som en följd av graviditetshormonerna. Den här töjbarheten kvarstår även efter förlossningen. Det är viktigt att inte belasta kroppen för hårt, då töjs banden ut ännu mer och framfall och bäckenproblem kan uppstå.

Ett bra sätt att träna i det här stadiet är att använda gummiband. Pilates är också skonsamt, det ger träning för den inre mag- och ryggmuskulaturen.

– Börja med bara stången som belastning på

bodypump och liknande pass, och öka stegvis på med små vikter varje vecka. Detsamma gäller styrketräningen inne i gymmet.

Vad gäller yoga, så ska du undvika att gå ut i extremlägen. I upp till 16 veckor efter förlossningen är kroppen nämligen full av hormoner som gör ledbanden mer töjbara. Går du då ut i ytterlägen kan ledbanden dras ut permanent. Detsamma, säger Katarina, gäller vid löpning. Här ska du se till att inte trampa snett, då det finns risk för bestående ledbandsskador. Undvik även för mycket hopp.

Det är med andra ord en hel del saker en nyförlöst kvinna bör tänka på, innan det är läge för hårdkörning i gymmet eller i löpspåret. Men resultatet då, kan man alls räkna med att få tillbaka den kropp man hade före graviditeten? Katarina Woxnerud svarar snabbt och tvärsäkert:

– Absolut! Bara man börjar i rätt ände, med bäckenbottenträning och den inre magmuskulaturen. Då kommer du till och med att kunna bli mer vältränad och snyggare än före graviditeten, oavsett i vilken ålder du fött barn. Skillnaden är bara att det går lite fortare om du är 20 än om du är 40. ●

Det är aldrig för sent att börja!

Födde du barn för 3, 5 eller 10 år sedan? Det spelar ingen roll, med Katarina Woxneruds övningar får du en plattare och starkare mage.

Kort om efterkontrollen

Efterkontrollen brukar ske 6–8 veckor efter en förlossning. Barnmorskan ser då om livmodern dragit ihop sig och om bäckenbottenmuskulaturen har börjat återhämta sig.



Bra redskap för nyblivna mammor!

MBT-skor eller liknande, med rund sula

Det instabila underlaget aktiverar automatiskt bäckenbottenmusklerna och de djupa mag- och ryggmusklerna.

www.swissmasai.se

Redcord

Slyngträning är perfekt för att aktivera de djupa musklerna. Du kan enkelt anpassa övningarna efter förmåga.

www.redcord.se

Bollsitsen

Perfekt smygträning, du får instabilt underlag på vilken vanlig stol som helst. Sitt med god hållning och fötterna i golvet.

www.bodynfo.se

Knipkuler

Träna upp bäckenbottenmusklerna med hjälp av knipkuler. Starta med lättare kulor och öka tyngden när du blir starkare.

www.apoteket.se

SÅ TRÄNAR DU MAGEN

- 1 Starta varje övning med att aktivera bäckenbottenmusklerna.
- 2 Aktivera därefter de djupa magmusklerna. Behåll neutral position i ryggen under alla övningar, spänn magen i det läget. Håll kvar samma position genom alla rörelser.
- 3 Om du inte känner var du arbetar ska du göra övningen lättare – inte tyngre som vi traditionellt gör. Troligen arbetar du då mest med de ytliga musklerna.
- 4 Träna lugnt och kontrollerat, de djupa magmusklerna har inget med rörelse att göra. I stället håller de kroppen i perfekt position oavsett rörelse.
- 5 Kontrollera din mage när du arbetar, den ska vara platt och »indragen« – som en spänd platta mellan revbenen och bäckenet.
- 6 Musklerna ska spännas långsamt och mjukt. Om de »bullar ut« när du tränar aktiverar du dina ytliga muskler. Börja då om igen.
- 7 Håll dig till högst 20 procent av maximal kraft.



Övningar att börja med

Redan på BB kan du, om allt känns bra, börja söka upp och aktivera dina djupliggande magmuskler. Dessa sju övningar kan du göra varje dag, varva med promenader.



1. Sittande tryck med balansboll

Gör så här: Sitt på knä framför bollen, placera lillfingersidorna av händerna mot bollen med raka armar och tryck ned dem i bollen. Känn hur magens djupa muskler spänns. Svårt att hitta? Känn med den ena handen på magen. Tryck LÅNGSAMT och lätt!

Steg 2: Försök behålla samma spänning i de djupa magmusklerna även när du långsamt lyfter upp händerna från bollen.



2. Sittande enhands-tryck mot balansboll

Gör så här: Placera bollen mot väggen och sitt på knä framför den. Ryggen ska vara i neutral position. Placera en hand mot bollen och tryck försiktigt. Känn hur musklerna som går diagonalt i magen aktiveras.



3. Ryggliggande på pilatesrulle A

Gör så här: Andas som vid väggen (övning 4, se höger). Ligg hela tiden på rullen med neutral hållning i ryggraden.

Behåll spänningen i det inre läget. Känn med fingrarna vid höftbenens framsida, under naveln, att musklerna är spända.

Du kan även använda en ihoprullad yogamatta, ett stort badlakan eller lakan.



5. Ryggliggande på rulle med armar

Gör så här: Ligg på rullen som ovan och aktivera de djupa musklerna, behåll magspänningen.

Sträck båda armarna rakt mot taket, ovanför axlarna. För den ena armen upp ovanför huvudet, den andra ska vara kvar. Återgå till startpositionen med armarna och växla.

Överkroppen ska behålla sin neutrala position, undvik att revbenen öppnas upp när armen förs ovanför huvudet. Kontrollera att skulderpartiet ligger stabilt och inte tappar i sidled.

Du kan även här använda en ihoprullad yogamatta, ett stort badlakan eller lakan.



6. Ryggliggande hälsläp

Gör så här: Ligg på rygg med båda fötterna i golvet, ha böjda ben och neutral position i ryggen. Aktivera de djupa magmusklerna med hjälp av andningen. Armarna vilar längs kroppens sidor.

Låt en fot långsamt glida längs med golvet när du sträcker benet. Jobba långsamt och med kontroll. Dra in foten igen och växla till andra sidan.

Neutral svank hela tiden, varken öka eller plana ut.



7. Fyrfota diagonal tyngdöverföring

Gör så här: Stå på alla fyra, håll händerna under axlarna, knäna under höfterna, ha neutral svank.

Skifta kroppsvikten så att den framför allt placeras på exempelvis höger hand och vänster knä. Håll kvar någon sekund, skifta vikten tillbaka till neutralt och skifta till andra handen och knäet. Upprepa så länge som du har kontroll, eller 4–5 gånger per sida.



Övningar att fortsätta med

Missa inte övning 7, den finns på sid. 52!

Har du hittat de inre magmusklerna? Då kan du övergå till de här övningarna. Trappa upp träningstiden i långsam takt.



1. Sittande bollbalans

Gör så här: Sitt på bollen med god hållning. Sittbenen ska vara bakåt och bäckenet i neutral position. Fötterna ska nå ned till golvet. Sträck upp överkroppen på baksidan, som om någon tar tag i nackhåren och drar uppåt. Aktivera de djupa musklerna.

Lyft en fot från golvet. Kontrollera så att inte höfterna lyfts upp – sitt stadigt på båda sittbenen. Håll kvar någon sekund, sänk och upprepa på andra sidan. Utför fyra lyft per sida.



2. Knäsittande prayer mot balansboll

Gör så här: Stå på knä framför bollen med god hållning och sänkta skuldror. Händerna vilar du på bollen. Aktivera de djupa musklerna och lägg kroppsvikt på armarna, låt kroppen fällas framåt samtidigt som du behåller god hållning. Kontrollera att sätet är i samma linje som resten av kroppen. Sträva efter att hålla ned revbenen, så de inte öppnas uppåt.



3. Ryggliggande knälyft med bensträck

Gör så här: Ligg på rygg med båda fötterna i golvet. Håll benen böjda och ha neutral position i ryggen. Aktivera de djupa magmusklerna med hjälp av andningen. Armarna ska vila längs kroppens sidor.

Lyft upp ett knä mot bröstet, sträck ut benet några centimeter ovanför golvet, böj in igen och byt till det andra. Ha hela tiden neutral svank, varken öka eller plana ut.



4. Höftlyft med boll mellan knäna

Gör så här: Ligg på rygg, håll fötterna i golvet i höftbredd nära sätet, placera en mjuk liten boll eller kudde mellan knäna. Tryck ihop knäna och aktivera insidan på låren. Armarna vilar längs kroppens sidor. Aktivera de djupa magmusklerna och bäckenbottenmuskulaturen. Tryck ned hälarna i golvet och starta med att lyfta upp sittbenet mot taket, fortsatt lyftet tills kroppen är i rak linje. Magens djupa muskler är spända hela tiden, liksom lårens insidor och bäckenbotten. Bra bäckenbottenmuskul-träning.



5. Fyrfota diagonal arm- eller bensträck

Gör så här: Stå på alla fyra, ha händerna under axlarna, knäna under höfterna, neutral svank. Aktivera de djupa magmusklerna och bäckenbotten. Skifta kroppsvikten så att den framför allt placeras på höger hand och vänster knä. Sträck vänster arm framåt, fingrarna ska ha kontakt med golvet så länge det är möjligt, förläng armen framåt tills den är i höjd med skuldrorna, tummen riktas mot taket. Sänk armen: Fingrarna ska nå golvet så långt bort som möjligt, dra in handen. Skifta vikten till andra handen och knäet och arbeta på liknande sätt med höger arm. Arbeta därefter på samma sätt med bensträck.



6. Ryggliggande på pilatesrulle B

Gör så här: Ligg på rygg som tidigare beskrivits, aktivera de djupa magmusklerna via andningen. Armarna ska vila mot golvet, eller så kan man ta stöd med händerna mot golvet för tuffare övning. Ha en neutral hållning i ryggraden, aktivera de djupa magmusklerna och bäckenbottenmuskulerna.

Skifta vikten så 70 procent vilar på höger fot och 30 procent på vänster. Håll kvar en stund, skifta därefter på liknande sätt med mest vikt på vänster fot. Prova att lyfta ena foten från underlaget när du kan behålla god neutral position.