

# MIN KROP KAN HOLDE TIL DET HELE

Nina føler sig stærk og har masser af energi. Også selvom hun er højgravid og har to små børn derhjemme. Den regelmæssige motion har gjort en stor positiv forskel i forhold til de to tidligere graviditeter.

‘Shut up and dance with me’

Musikken flyder ud af højttalerne i det lille spinninglokale, hvor kvinder med en varierende grad af struttende maver træder rytmisk i pedalerne på hver sin cykel. Der er god plads i salen her fredag formiddag – i modsætning til morgenholdet klokken 7, hvor der var fuldt hus, ligesom de hold der ligger lige efter arbejdstid er populære. På formiddagsholdet kommer de der har skæve arbejdstider, eller er gået på barselsorlov.

Nina Pavar på 36 år er en af sidstnævnte. Hun er lige gået på orlov fra sit job som pædagog i en børnehave.

– Jeg kan slet ikke forstå hvordan jeg har haft tid til at gå på arbejde, svarer hun grinnende da en af de andre kvinder forpustet spørger om hun nyder sin nyvundne frihed.

## Overskud til motion

Nina har i forvejen to små børn, og dertil en mand som i forbindelse med sit arbejde

er væk to uger ad gangen. Det er ikke optimale betingelser for at mor kan få lidt alenetid til motion.

– Jeg har prioriteret det meget bevidst. Min far og min niece skiftes til at passe ungerne når jeg er væk. Jeg ville gerne træne de tre gange om ugen som instruktørerne opfordrer os til, men de fleste uger bliver det kun til to, siger hun ærligt.

Nina har altid været glad for at træne, fortæller hun, og hun var også fysisk aktiv under sin første graviditet.

– Men især efter jeg fik barn nummer to, droslede jeg meget ned.

Faktisk droslede hun så meget at hun, dengang hun meldte sig til forskningsprojektet, med egne ord næsten ingenting havde lavet i to et halvt år.

– Jeg meldte mig fordi jeg tænkte at det ville være nemmere hvis der var nogen der sagde at jeg skulle!, siger hun med et smil. Og det holdt stik.



Maven giver god naturlig styrketræning.

– Jeg havde aldrig fået trænet så meget hvis jeg ikke havde været med på holdene her, fastslår hun med overbevisning.

## Puls og styrke

Overtrækstrøjerne ryger af i takt med at sveden pibler frem på huden og kinderne får farve. I interval-pauserne, hvor man cykler langsomt, udveksles der joviale bemærkninger. En kan og vil gerne føde når som helst nu, siger hun, og alle er enige om at de af den grund håber hun ikke er med til næste træning. En anden fortæller at hendes 5-årige søn er begyndt at hjælpe til derhjemme fordi mor ikke er så adræt længere. Noget der afstedkommer et fælles ”nååårrrrhh hvor sødt” fra de andre.

Holdtræningen består af både pulstræning og styrketræning, for begge dele er vigtigt for at give kroppen de bedste forudsætninger igennem graviditet og fødsel, men også for at være i god form når baby kommer. Det kan lette situationen meget efterfølgende.

– Vi styrketræner både over- og underkrop, for begge dele belastes af graviditeten



Formiddagsholdet varmer op. Nina Pavar, th. indstiller cyklens belastning, så pulsen kan komme op.

og skal bruges aktivt når man er nybagt mor. Forbedret kondition giver fordele for kredsløbet og gør det lettere at udføre dagligdagsaktiviteter, såsom trappegang og cykelture. Og bækkenbund og core træner vi selvfølgelig også, uddyber Signe de Place Knudsen.

### Mere energi

Nina har mærket en kæmpe stor ændring efter hun er begyndt at træne, fortæller hun. Faktisk generer den store mave hende slet ikke i hverdagen.

- Jeg har ellers taget meget på, især på maven. Det er tungt for kroppen, men jeg kan næsten ikke mærke det. Jeg er sikker på jeg ville have haft rygsmerte og andre gener hvis jeg ikke havde været i god form. Men det har jeg ikke. I går, da jeg var på udflugt med børnene, gik jeg på en masse trapper, og det havde jeg ingen problemer med overhovedet. Jeg føler mig ganske enkelt stærk.

- Jeg har også langt mere energi end i de to forrige graviditeter - og det synes jeg er påfaldende når jeg jo har de to små derhjemme denne gang, siger Nina, hvis børn i dag er tre og fem år gamle.

- Det er en rigtig god fornemmelse at føle sig i god form. Jeg føler at min krop kan holde til det hele, siger hun.

Nina kan faktisk ikke komme i tanke om noget hun ikke kan, på trods af at hun nu er 35 uger henne i graviditeten, og maven stikker godt ud i rummet.

- I sidste uge satte Signe os til at sjippe. Dét troede jeg godt nok ikke jeg kunne. Men jo - det kunne jeg så godt! ●

## HVILKEN MOTION KAN DU DYRKE?

Hvis du har dyrket motion før du blev gravid, skal du endelig blive ved med det. Men du skal undgå kontaktdræt (boldspil hvor der er risiko for sammenstød med andre, kampsport osv.) og idræt hvor der er risiko for slag, fald eller lign. - og lytte ekstra godt til kroppen.

Højintens idræt frarådes hvis du ikke har dyrket det før du blev gravid.

Har du ikke været fysisk aktiv inden graviditeten, kan du først og fremmest sørge for at få fysisk aktivitet ind i din hverdag - gå en rask tur hver dag, tag cyklen i stedet for bilen osv. Selv lidt har positiv effekt. Motion ved moderat intensitet, hvor du bliver forpustet og får sved på panden, som fx moderat styrketræning, cykling eller svømning, er velegnet til at komme yderligere i form. Du kan også deltage på et gymnastikhold for gravide eller træne i et fitnesscenter - evt. et hvor der er fagpersoner som kan vejlede dig, hvis du er mest tryk ved det.

Har du skavanker eller sygdomme, er din graviditet kompliceret, eller er du i tvivl, så spørg din læge eller jordemoder til råds.

Og lyt altid til kroppen og respektér smerte.

**Ecolomega®**  
- med sunde omega fedtsyrer\*

**DANSK KOLDPRESSET BÆREDYGTIG MINUTFRISK**

Ecolomega® fiskeolie er produceret i Danmark fra helt friske ørreder. Olien produceres bæredygtigt og med socialt ansvar med udgangspunkt i en tankegang omkring fuld udnyttelse af vores ressourcer. Ecolomega® er nænsomt bearbejdet så man bevarer de mange omega-3\*, -6, -7 og -9 fedtsyrer.

\* Indeholder EPA og DHA der bidrager til normal hjertefunktion og et normalt syn. Den gennemsnitlige indtag ved et dagligt indtag på 250 mg EPA og DHA.

**NATURA DRUGERIET**  
LANDSCENT FOR NATURINDOLEN DER VINKER

matas Helsebureauet Helsebureauet Helsebureauet

Måltid: Dagsdosis 2 tabletter, 2 gange om dagen med måltidet. Indtagelse af tabletterne med vand. Produktet indeholder alle naturlige ingredienser.

**KOSTTILSKUD:** Den anbefalede daglige dosis bør ikke overskrides. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år. Opbevares utilgængeligt for børn. Kosttilskud bør ikke træde i stedet for varieret kost.