

ÖLMSTADS HÄLSOSTUDIO

GRAVIDTRÄNING ONLINE

Trygg och hållbar träning under graviditeten

Hur du tränar med kroppen – inte mot den.

Med Sandra Rosell



Rörelse är ett stöd – inte ett prov du ska klara.

Träningen ska hjälpa dig att känna dig starkare, rörligare och tryggare i vardagen.
Dagsformen får styra.

Det finns ingen medalj för att pressa igenom symtom.

150 minuter är ett riktmärke – inte en prestationslista.

För en okomplicerad graviditet rekommenderar 1177 regelbunden aktivitet på måttlig nivå.

150

minuter per vecka

Ungefär 2,5 timmar totalt – gärna fördelat över veckan.

3+

dagar per vecka

Sprid gärna rörelsen över minst tre dagar.

10

minuter räknas

Korta stunder kan läggas ihop. Lite är bättre än inget.

Samma kropp – nya förutsättningar.

Graviditeten påverkar bland annat puls, balans, leder, bukvägg och återhämtning.

**Anpassa
med
respekt**

- Pulsen och andningen kan stiga snabbare än tidigare.
- Tyngdpunkten förändras när magen växer.
- Bukmuskler och bäckenbotten arbetar under nya förutsättningar.
- Trötthet, illamående och dagsform kan variera mycket.

Kan du prata i meningar? Då ligger du ofta lagom.

Använd prat-testet: pulsen och andningen får öka, men du ska fortfarande kunna föra ett samtal.

Sänk tempot om du behöver kämpa för att få fram orden.

Bygg styrka som hjälper vardagen.

Helkroppsträning med lugn teknik, fri andning och en belastning du kan kontrollera.

**Stabilt
framför
maxima
lt**

- Träna ben, säte, rygg, armar och axlar.
- Välj fler kontrollerade repetitioner och lättare belastning vid behov.
- Ha en stabil utgångsposition och undvik onödig fallrisk.
- Värm upp, drick vatten och varva ner efter passet.

Symtom styr mer än graviditetsvecka.

Två personer i samma vecka kan behöva helt olika lösningar.

- Byt till vägg eller bänk om armhävningar på golv känns för tunga.
- Välj knäplanka, kortare arbetstid eller mer vila om trycket blir för stort.
- Gör benböj mot stol om balansen eller orken behöver mer stöd.
- Byt position om ryggläge ger yrsel, illamående eller obehag.
- Avbryt det som gör ont eller ger tydliga symtom – vi hittar ett annat alternativ.

Pausa och ta hjälp när kroppen signalerar.

Det är alltid okej att avbryta ett pass och kontakta vården om något känns fel.

**Stanna.
Känn
efter.
Fråga.**

- Rådfråga barnmorska eller läkare vid komplikationer eller osäkerhet.
- Sök individuell bedömning vid exempelvis blödning, högt blodtryck eller andra nya symtom.
- Anpassa vid smärta, yrsel, starkt obehag eller bäckenbottenbesvär.
- Vid akuta eller oroande symtom: avbryt och kontakta vården.

Generell information – inte medicinsk behandling.

Tre träningsmöten med kroppen varje vecka.

Två korta hemmapass och ett livepass med personlig coachning.

- 2 hemmapass à cirka 30 minuter.
- 1 livepass online à 45 minuter – utöver hemmapassen.
- Livepasset fokuserar på bålkontroll och stabilitet.
- Inga redskap krävs; vattenflaskor eller vikter är frivill progression.
- Du får anpassningar efter erfarenhet, graviditet och dagsform.



TA MED DIG

Trygg träning börjar med lyhördhet.



- Regelbunden rörelse är värdefull – men mängden anpassas efter din situation.
- Prat-test, fri andning och god kontroll hjälper dig hitta rätt nivå.
- Anpassning är en del av träningen, inte ett steg bakåt.
- Vid symtom, komplikationer eller oro tar du hjälp av vården.

Styrka för livet du lever.