

# Workshop: **Træning under graviditet**



## **1. Hvad er pilates?**

Pilates er en speciel træningsmetode opkaldt efter Joseph Pilates. Joseph Pilates mente, at ved selv at kontrollere ens muskler kan man opnå det bedste mulige resultat. Pilates fokuserer mest af alt på at styrke musklerne i maveregionen, ryggen, ballerne og dine indre lårmuskler, hvilket vil give dig en stærk krop. Pilates' metode er meget effektiv, fordi den styrker dine dybtliggende muskler samt de store lårmuskler.

Når du dyrker pilates opnår du fleksibilitet, muskelstyrke og en ret og slank krop uden store bodybuilder-lignende muskler. Din krop bliver slank og stærk, som en dansers.

## **2. Pilates' principper**

Pilates træning kræver ikke mange gentagelser, men fokuserer på kvalitet i stedet for kvantitet, dog skal du være bekendt med de mest basale principper indenfor pilates før du starter din træning.

- Koncentration – Du skal være fokuseret på de bevægelser du laver.
- Kontrol – Det er vigtigt, at du har kontrol over de bevægelser du laver, så du rammer de rigtige muskelgrupper.

- Centrering – Når du laver pilates skal du starte med at aktivere de inderste af dine muskler, for derefter at styrke de større muskelgrupper. Hver øvelse starter med at aktivere dine inderste mavemuskler.
- Præcision – Hver øvelse skal laves korrekt.
- Flow – Øvelserne er lavet med et vist flow, så det føles naturligt for kroppen at komme fra den ene øvelse til en anden.
- Vejrtrækningen – Din vejrtrækning danner rammen for pilates træning. Når du træner din vejrtrækning, kan dette også hjælpe dig igennem andre fysiske aktiviteter.
- Intuition – Når du træner pilates er det vigtigt, at du lytter til din indre træner, nemlig din krop. Det er meget vigtigt, at både krop og sind arbejder sammen.

### **3. Hvilke fordele er der ved at dyrke pilates under din graviditet?**

Som træning for både krop og sjæl, kan pilates lære dig at træne rigtigt. De langsomme og kontrollerede bevægelser, som ikke stresser dine led er specielt gode for gravide.

- Pilates fokuserer på kroppens dybtliggende muskler og har et specielt fokus på mave, ryg, baller og inderlår. Som din livmoder vokser, vil disse muskelgrupper beskytte din rygrad.
- Pilates sikrer at kroppen fungerer korrekt – både dit kredsløbs- og lymfesystem, dine luftveje og din fordøjelse.
- Pilates kan hjælpe dig igennem din graviditet uden smerte og kvalme.
- Pilates lærer dig at slappe ordentligt af, hvilket er meget vigtigt – både under graviditet og fødsel.
- Pilates giver dig mulighed for at lære din krop bedre at kende og knytte dig til dit barn.
- Pilates forbereder dig til din fødsel.
- Pilates hjælper dig med at komme i form efter fødslen.

### **4. Hvad sker der med din krop?**



## 5. Gode råd til træning i første trimester

Gode råd til træning	I Trim.	II Trim.	III Trim.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vær fleksibel omkring dine træningstider. Du kan føle dig træt og kvalm om morgenen.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prøv at gøre din træning så kort og simpel som muligt. Det er bedre at træne let i 15 minutter om dagen en hårdt én gang om ugen.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tag dig god tid, når du bevæger dig fra én øvelse og over til en anden.</li> </ul>		X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold godt øje med din holdning. Husk at det er bedre, at lave få gode gentagelser end mange upræcise.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lav bækkenbundsøvelser hver dag.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kan lave den øvelse der hedder ”trunk flexion”, men du bør lave begynder versionen.</li> </ul>	X		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du må ikke lave ” trunk flexion” øvelser, da dette vil øge chancerne for <i>diastasis recti</i>.</li> </ul>		X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tænk på at spænd og i både baller og indre mavemuskler når du laver øvelser.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indtil du føler ubehag ved at lave øvelser liggende på maven, kan det sagtens lade sig gøre.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er vigtigt at lave øvelser for din øvre ryg, da det kan hjælpe dig til at få åbnet din brystkasse. Det er også vigtigt at træne baller og baglår.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undgå stræk af baglår og inderlår. Prøv i stedet at styrke disse muskler.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lav øvelser som gør din lænd smidig og stærk.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lav åndedrætsøvelser, som hjælper dig med at trække vejret med ”åbne” ribben.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du skal ikke prøve nye eller avancerede øvelser, som du aldrig har prøvet før.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undgå strækøvelser som skal holdes i en længere periode.</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lig ikke længere end 3 minutter på ryggen. Det er vigtigt at skifte ofte mellem de forskellige stillinger.</li> </ul>		X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Føler du dig svimmel, er det bedst at ligge på venstre side. Dette kan også være en god idé hvis du bare skal slappe af.</li> </ul>		X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lav en masse øvelser med dine fødder. (rul, stræk, bøj). Dette vil</li> </ul>	X	X	X



## 6.Øvelser

### BREATHING



### PELVIC ROCKING AND TWISTING



indåndning



udåndning

## SPINAL ROTATION



indåndning



udåndning



indåndning



udåndning

## CAT STRETCH



indåndning



udåndning

## SPINAL ROTATION



indåndning



udåndning

## SWIMMING



udåndning



udåndning

### SINGLE LEG STRETCH



indåndning



udåndning

### ONE LEG CIRCLE



indåndning



udåndning

### SHOULDER BRIDGE



indåndning



udåndning

### ADDUCTOR LIFTS



indåndning



udåndning

### SIDE LEG CIRCLES



indåndning



udåndning

### ABDUCTOR LIFT



indåndning



udåndning

## OYSTER



indåndning



udåndning

## HIPS UP AND DOWN



indåndning



udåndning

## SQUAT



indåndning



udåndning

## DEMI PLIÈS



indåndning



udåndning

## ROLLING DOWN A WALL



CALF STRETCH



DOWNWARD FACING DOG



## PELVIC FLOOR EXERCISES



indåndning



udåndning

## CHEST OPENING



## SIDE STRETCH



## RELAXATION



### **Litteratur:**

Lynne Robinson, *"Pilates Pregnancy Guide"*, Firefly Books Ltd. 2006

Wendy Teasdill, *"Joga na czas ciąży"*, bis Warszawa 2001

Stott Pilates, Merrithew Corporation, *"Injury & Special Populations"*

Uma Dinsmore-Tuli, *"Yoga for pregnancy and birth"*, Teach Yourself 2008