

# Drop interval-træningen

## under 1. trimester af din graviditet

Er det godt at træne, når man er gravid?

H\*ll yeah! Sådan rigtigt. Der er SÅ mange fordele, at det slet ikke kan betale sig ikke at træne under graviditeten. Så hvis du ikke er startet - så kom i gang.

Læs også (8 gode grunde til at træne under graviditeten)

Men uanset hvor godt det er at bruge sin krop under graviditeten, skal man stadig være opmærksom på nogle former for træning.

## Intervaller og tung styrketræning under graviditeten

Intervaltræning er generelt en god træningsform for gravide. Hvis det laves under ordnede forhold, og man er opmærksom på sin puls og teknik undervejs.

Men lige præcist under 1. trimester er der nogle fald-grupper, man skal være opmærksom på.

Studier viser, at gravide der dyrker regelmæssig motion under graviditeten blandt andet kan trække fordele af følgende:

- Reduceret risiko for kejsersnit
- Færre bækkengener
- Stærkere krop
- Hurtigere fødsel
- Ingen unødigt vægtøgning under graviditeten
- Færre komplikationer under fødslen
- Bedre fødselsoplevelse
- Mindre risiko for at udvikle graviditetsbetinget sukkersyge (gestational diabetes mellitus)

Men der er også forskning der viser, at gravide der dyrker motion på et meget højt intensitetsniveau under 1. trimester har en øget risiko for spontan abort.

Studiet er relateret til top-atleter der træner mere end 2 timer dagligt med høj intensitet og tunge vægte. Bland disse forekom der en højere rate af spontan-aborter i forhold til kontrolgruppen som ikke trænede på atlet niveau.

## Hvad hvis jeg ikke er atlet og ikke træner 2 timer daglig som gravid?

Jamen, så er der ingen evidens for, at din risiko er større for at miste under 1. trimester.

Dit mål bør være at vedligeholde eller starte med moderat træning under det 1. trimester. Ikke at præstere eller forbedre din fysiske udholdenhed og styrke.

Vælg træning du er vant til at lave, eller træning som er mulig at lave under moderat intensitet.

Sørg for at styrke din kerne, og få en screening hvis du er i tvivl, om du træner korrekt eller laver uhensigtsmæssig træning.

Du er altid velkommen forbi os til en gratis screening eller et workshop, så du kan lære mere om træning for gravide. Vi holder til i Aarhus.

Og bor du ikke her, kan du med fordel kigge med på nogle af vores mange gratis webinarer for gravide.

God træning!

Referencer:

<https://www.cbsnews.com/news/how-safe-is-intense-exercise-during-pregnancy/>