

# Svettigt träningspass med *barnvagn*



## Utomhusträning för mammor med barnvagn har de senaste åren blivit en stark trend. Många vill passa på att komma i form samtidigt som både mamma och barn får frisk luft. Vi följde med ett gäng mammor på en svettig runda i västra Göteborg.

Trots bistra vindar och hotande regnmoln har ett tiotal mammor samlats för att träna tillsammans. Efter en lätt uppvärmning joggar de iväg med barnvagnarna framför sig. De gör ett första stopp vid några bänkar, alldeles under Älvsborgsbron. Medan en Stenafärja glider förbi tränar gruppen armarnas fram- och baksida med bord och bänkar som hjälpmedel.

– Vi fokuserar på den nyblivna mammans förutsättningar och behov. Deltagarna anpassar övningarna efter dagsformen och tränar i sin egen takt, säger barnmorskorna Åse Broman-Dahm, Cita Lundin och Heidi Ottosson, instruktörer och initiativtagare till mammaträningen.

– Vi använder naturen och omgivningarna för att göra övningar och varvar med mer pulshöjande aktiviteter.

Under den intensiva timmen tränar man mot murar och husväggar, gör tåhävningar mot en trottoarkant och intervallträning i backar och trappor. På en gräsmatta i en park ligger man först på rygg och lyfter rumpan för att träna baksidan av låren, vänder sig sedan om på mage och tränar rygg och axlar. Mammorna får ständiga påminnelser om att samtidigt träna bäckenbottenmuskulaturen.

– Glöm inte knipet tjejer! uppmuntrar Cita Lundin.

– Tänk på ett blyxtlås! Och glöm inte bort att andas!

Sedan är det dags att jogga vidare. I en uppförsbacke gör man utfallsgång med vagnen framför sig. Några utmanar sig själva och spurtar upp för en trappa.

I en glänta parkerar man vagnarna och mammorna joggar på egen hand genom ett skogsparti. En av barnmorskorna stannar hos barnen, stoppar tillbaka utspottade nappar och plockar upp tappade mössor.

Mammorna är rosiga om kinderna och sprudlande glada när de kommer tillbaka.

– Det är så skönt! utbrister någon. Det känns oerhört lyxigt att veta att barnet är i tryggt förvar och få känna sig helt fri under bara några minuter.

Efter ett par balansövningar i gläntan beger sig karavanen av tillbaka mot Röda sten.

Övningsutbudet tycks aldrig ta slut. Vagnen används ibland som motstånd, ibland som balansstöd. I uppförsbackarna får baksidan av låren lite extra träning eftersom vagnen ger extra tyngd.

– Träningen är okomplicerad och enkel att anpassa efter dagsformen, säger Åse. Vissa vill ta det lugnare och gå istället för att springa. Vi är alltid minst två instruktörer, så vi kan dela upp gruppen i olika nivåer om det behövs. Om någon behöver sätta sig och amma gör de det.

Flera av mammorna har tränat mycket tidigare, och till exempel gått på vattengymna under graviditeten.

– Detta är ett bra sätt att komma igång efter förlossningen, och känns bra när man vill göra mer än att promenera, säger Elisabet Norder-Grusell. Det sociala är en viktig bit. Och så slipper man ordna barnvakt.

– Detta är veckans kick, säger Malina Haag, som är här tillsammans med sonen Arvid, 5 månader. Man blir så himla glad och efteråt är man full av energi.

Efter den avslutande stretchen instämmer alla i att de är betydligt piggare efter träningspasset än före.

Ljus, luft och rörelse – viktigt för både mamma och barn

Marie Larsson är sjukgymnast och personlig tränare, och har specialiserat sig på träning för gravida och nyblivna mammor.



Bilder: JONAS LINDSTEDT  
**LEDARROLL.** Åse Broman-Dahm, en av initiativtagarna till mammaträningen, tar tåten när de springer bort mot Nya Varvet.



**A STRÄCK.** Barnmorskan Heidi Ottosson ger instruktioner under träningspasset.

– Frisk luft mår både mamma och barn bra av, menar Marie Larsson.

Hon betonar också att energin i första hand ska räcka till amning och till att ta hand om barnet. Hur mycket man orkar utöver det beror bland annat på hur graviditet och förlossning varit, hur mycket blod man har förlorat och hur mycket man får sova. Det allmänna rådet är att ta det lite lugnare till efter första kontrollen hos barnmorskan.

– Det är viktigt att ta det lugnt de första 6-8 veckorna. Man bör sedan försöka komma igång med lätt fysisk aktivitet så fort som möjligt, men inte pressa sig själv för hårt utan lyssna på kroppen och låta den läka och återhämta sig.

Målet är att hitta tillbaka till en normal hållning, att träna upp bäckenbotten och att återfå kontrollen över muskulaturen i bålen genom skonsamma övningar för mage och rygg. Vanliga sit ups kan vara för tuft i början. Istället kan man börja med att pressa ned svanken i golvet eller bara lyfta huvudet från golvet.

– ”Träning” behöver inte vara så stort, menar Marie Larsson. En halvtimmas promenad räcker bra i början. Komplettera gärna med några övningar på golvet när du kommit hem, till exempel rumplyft med barnet sittande på din mage, eller knäböj med barnet i famnen.

**KAJSA ASP JONSON**  
031-62 40 00 halsa@gp.se

### VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

■ Kom ihåg att dricka mycket, vätska behövs både för amningen och för träningen.

■ En vindtät fleecenväst värmer bröstet och minskar risken för mjölkstockning.

■ Hormonet relaxin påverkar rörligheten upp till fyra månader efter förlossningen. Ta det försiktigt i ledernas ytterlägen och inte pressa kroppen för hårt. Alla har en ökad rörlighet, men den som har haft problem med foglossning bör vara extra försiktig.

■ Det bästa du kan göra är att träna och hålla igång så mycket man orkar och så mycket som känns bra under graviditeten. Då har du ett bättre utgångsläge för att komma tillbaka till ett rörligt liv. Läs mer om utomhus-träning för mammor: [www.magplasket.se](http://www.magplasket.se)

### Naturens eget gym

Barnvagn eller ej – här finns allt du behöver för ett träningspass:

**Kondition:** Jogging och löpning.

**Rumpa och rygg:** liggande på marken eller på en bänk

**Ben:** statisk träning sittande mot en vägg, step up på en

låg bänk eller i trappa, tåhävningar mot trottoarkant

**Mage:** sit ups på bänk, plankan för att stärka de djupare magmusklerna.

**Armar:** Träning för fram- och baksida, t ex mot en bänk

**Balans:** stående på ett ben, till exempel på en rund sten eller en liggande trädstam.