

Wellness With Elina

# Raskausajan liikunta



## Raskausajan liikunta

Raskausajan liikunnan tavoitteena on lihas- ja kestävyyskunnan ylläpitäminen sekä kunnon maltillinen kohottaminen. Synnytys voidaan ikään kuin nähdä ”loppumaratoonina”, johon valmistelemme kehoa. Treenaaminen raskaana on kuitenkin erilaista ja paljon lempeämpää. Lisäksi rentoutumisen merkitys korostuu, koska synnytyksen sujuvuuden kannalta oleellista on lantionpohjan rentous. Kehonhuolto tekee raskaana olevalle erityisen hyvää ja se kannattaakin ottaa viikottaiseksi tavaksi arkea.

Monia voi pelottaa liikunta raskausaikana, minkä takia se jää. Ei oikein tiedetä mitä uskaltaisi tehdä. Hyvä nyrkkisääntö kuitenkin on, että voit jatkaa sellaisen liikunnan harrastamista mikä on ollut sinulle ominaista entuudestaan (poikkeuksena vaaralliset lajit, kuten nyrkkeily, muut fyysiset lajit tai joissa putoamisvaara). Uuden lajin harrastaminen kannattaa jättää myöhemmälle tulevaisuuteen, mutta esimerkiksi kävelyä ja kevyttä kotitreeniä pystyy tekemään aloittelijakin. Kannattaa kysyä ammattilaiselta jos jokin omassa liikkumisessa mietityttää! Liikkumiseen vaikuttaa myös luonnollisesti mahdollinen pahoinvointi, väsymys ja kolotukset, mutta näiden sallimissa rajoissa edes pienikin liikunta on parempi kuin ei mitään.

## Miksi liikkua raskausaikana?

Liikunta raskausaikana on siis suositeltavaa ja se valmistaa meitä monin tavoin synnytykseen, ihan kudostasolta lähtien. Jopa synnytys voi olla helpompaa, kun kehomme on valmistautunut siihen. Liikunta auttaa säilyttämään toimintakyvyn raskauden läpi, ehkäisee ja hoitaa tuki- ja liikuntaelinkipuja, raskausdiabetesta, nopeuttaa synnytyksestä palautumista ja edistää verenkiertoa, jolla on vaikutukset lapsen hyvään kasvuun ja kehitykseen. Mielikin on usein positiivisempi, kun pääsee nauttimaan liikunnan aikaansaamista hyvänolon hormoneista eli endorfiineista.

Raskaana ollessa kohtalaisen kuormittava ja säännöllinen liikunta tekee siis hyvää, mutta samalla sykerajat täytyy huomioida. Turvallinen sykeväli on 50-70% HrMax (eli maksimisykkeestä). Alla laskukaava, jolla voit laskea omat rajasi esimerkin avulla ja jos sinulla on sykemittari käytössä, niin voit seurata tätä. Pärjät myös vallan mainiosti ilman sykemittaria. Jos pystyt puhumaan puuskuttamatta (kolmen P:n sääntö) liikkuessasi, niin silloin ollaan turvallisilla vesillä. Omat tuntemukset ovat myös hyvä tehotason ja voinnin mittari. Yli 70%HrMax sykkeillä ei suositella liikkuvan yli 15 minuuttia. Jos tuntuu pahalle, niin silloin ei saa tehdä.



## Sykerajat raskausaikana

HrMax eli maksimaalinen syke lasketaan laskennallisella kaavalla  $220 - \text{oma ikä}$ . Maksimaalisen sykkeen perusteella turvallinen sykeraja voidaan määrittellä seuraavalla tavalla:

Esimerkki:

Raskaana olevan ikä 30 v. Laskennallinen syke hänellä on 190 lyöntiä minuutissa

$(220 - 30 = 190)$

$0,5 \times 190 = 95$

$0,75 \times 190 = 142,5$

Turvallinen sykeväli on tuolloin 95-142 lyöntiä/min.

## Raskausajan harjoittelussa huomioitavia seikkoja:

Tasapaino heikentyy painopisteen muutosten vuoksi (maha kasvaa), jolloin täytyy olla varovaisempi ja ottaa rauhallisemmin. Hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät lajit kannattaa jättää tauolle kaatumis- ja nyrjähdysvaaran takia. Liikeratojen laajuus myös rajoittuu raskauden edetessä (mahan kasvaessa & hormonit löystyttää niveliä). Ei kannata tavoitella ääriliikkeitä vaan vähempi parempi.

Suosittelen myös jättämään suorien vatsalihasten harjoittamisen pois jo raskauden alkuvaiheessa (vatsarutistukset) ja samoin rankat staattiset liikkeet. Niiden harjoittaminen on käytännössä turhaa, koska vatsalihakset tulevat erkaantumaan pian toisistaan. Suorien vatsalihasten sijaan keskity syviin vatsalihaksiin ja eri toten lantionpohjalihasten harjoittamiseen. Tasapainoliikkeet ovat loistavia syvien vatsalihasten harjoittamiseen.

### **Panosta siis näihin:**

- Ryhdin parantaminen ja hengitykseen keskittyminen (syvään hengitys!)
- Peruskunnon ja lihastasapainon ylläpitäminen
- Lantionpohjan lihasharjoittelu sekä lantionpohjan rentoutuminen
- Keskivartalon syvien lihasten vahvistaminen
- Kehonhuolto

### **Vasta-aiheet raskausajan liikunnalle:**

- Runsas supistelut
- Verenvuoto
- Monisikiöraskaus
- Todettu kohdunkaulan heikkous
- Eteisistukka
- Raskausmyrkytys
- Korkea verenpaine
- Vakava ennenaikaisen synnytyksen riski
- Todettu kasvun viivästymä lapsella
- Ennenaikainen lapsivedenmeno

Joissain tapauksissa liikunta voi olla mahdollista tietyissä rajoissa, mutta tämä täytyy aina varmistaa hoitavalta lääkäriltä. Jos siis jokin omassa voinnissa epäilyttää, niin ethän epäröi kysyä lääkäriltäsi.