

”Målet er lynhurtigt at være tilbage i form og tage sig tiptop ud. Det er kvinder, der simpelthen ikke vil acceptere naturlige, ammefedtdepoter eller ar og buler efter kejsersnit”

Personlig træner:

Slap af mor

– gem træningen til senere

Idealet, om at vi skal have en stærk, sund krop, får flere mødre til bruge barslen eller fritiden på at jagte sixpack og muskuløse overarme. Men er det sundt?

AF JULIE VÖGE. ILLUSTRATION: MAJA MODÉN.

Da jeg var barn i 70'erne og 80'erne kan jeg ikke erindre, at jeg så nybagte *pushyums* halse af sted flokvis med barnevognen foran sig for at trampe graviditetskilo af. Jeg husker heller ingen samtaler blandt kvinderne i min mors strikkeklub, hvor ord som tonede overarme, efterfødselspilates eller balder af stål dukkede op. I stedet sad mødrene og ammede, mens de strikkede højhalsede, kradsende sweatre og nød det overvældende kaffebord med blødt brød. Endda uden at føle sig som syndere, der burde rulle garnnøglerne sammen og pakke kagebordet væk for i stedet at løbe på tid i jagten efter en fit morkrop. Nej, her jagtede ingen sixpacks eller var flove over de ekstra kilo, som havde sat sig fast på hofter og lår efter sidste fødsel. Nogle fra strikkeklubben gik dog til gymnastik. Ikke sådan noget med pulsurre og intervaltræning for at øge efterforbrændingen. Næ, de troppede op en gang om ugen i den lokale sportshal og syntes, det var dejligt at røre sig til lidt god musik og sludre med veninderne undervejs.



I dag er virkeligheden en helt anden. Vi lever i et samfund, hvor der er et ekstremt fokus på at leve sundt og ikke "bare" længere være slank, men også være stærk og fit. Idealet er en krop, som er umulig at få uden intensiv, hård træning flere gange om ugen. Og selvom du måske tog 15-20 kilo på under graviditeten, er det ingen undskyldning for laskede deller. Se bare på kronprinsesse Mary, Gwyneth Paltrow og Sofie Lassen Kahlke. De kunne fremvise så bikiniklar kroppe kort tid efter deres fødsler, at det synes, som om ekstrem god forbrænding er proportionel med graden af blåt blod og kendisfaktor.

Sygelig perfektion

Selvfølger skal du og kan du da også tabe graviditetskiloene lynhurtigt. For hvem gider være tyk og slap, når nu det er in at være slank og stærk? Ikke mange, hvis du spørger personlig træner Ida Krak. Hun oplever i stor stil, hvordan flere og flere af hendes kunder er nybagte mødre, der lynhurtigt vil af med de ekstra kilo.

– Og det er altså mødre, der ikke bare har et mål om med tiden at komme ned i den samme bukshestørrelse, som før de blev gravide. Målet er lynhurtigt at være tilbage i form og tage sig tip-top ud. Det er kvinder, der simpelthen ikke vil acceptere naturlige ammefedtdepoter eller ar og buler efter kejsersnit. De her kvinder glemmer fuldkommen, hvad deres morkrop har været igennem, fordi de er sygeligt optagede af at være den perfekte hustru, den perfekte mor, den perfekte karrierekvind i den perfekte, trænedede og tonedede krop, fortæller Ida Krak.

Hun tilføjer, at problemet så bare er, at de krav både nybagte mødre og mødre med ældre børn, stiller til sig selv er umulige at indfri rent tidsmæssigt. I hvert fald ikke uden at det oftest sker på bekostning af nærvær med familie og venner og i sidste ende glæde og livskvalitet:

– Den ekstreme fokus på at have en perfekt krop slider mange kvinder ned. Jeg synes, det er på tide at diskutere, hvad utilfredsheden med de naturlige ekstra kilo efter en graviditet er



udtryk for. Personligt tror jeg, at det hænger sammen med, at vi er vant til at kunne få alting hurtigt. Vi kan bestille alt på nettet og have det næste dag. Det har gjort os til en generation af utålmodige mennesker, der derfor heller ikke har tålmodighed til at lade graviditetskilo ryge langsomt af, for i stedet af bruge energi på at nyde barn, barsel og det nye familieliv. Jeg er sågar stødt på flere kvinder, der ikke har tabt sig af at amme, og derfor er stoppet med at amme, fordi de ikke længere naturligt ville op-hobe ammefedtdepoter.

Ida Krak synes også, at det er vigtigt at understrege, at når kronprinsessen eller kendte skuespillere kan få en drømmekrop kort efter en fødsel, så hænger det sammen med, at de får masser af hjælp.

– Det er kvinder, der ikke skal bruge tid på at købe ind, hakke grøntsager, hente andre børn eller får for lidt søvn, for de har barnepiger til at ordne alt. I stedet kan de koncentrere sig 100 procent om at tabe sig, komme i form og bare følge den kost- og træningsplan, som deres personlige træner stikker dem. Det er jo et liv, som vi andre ikke kan eller skal stræbe efter.

Maskuline sixpacks

Fysioterapeut Elin Solheim råber også vagt i gevær over for tendensen til, at især barslende mødre går mere op i projekt træning end baby. Hun lancerede tidligere i år et onlinetræningskoncept ”Stærk krop til livet med børn”, hvor mødre kan styrke kroppen i deres hverdag hjemme på stuegulvet. Og i langsomt tempo kan træne kroppen og navnlig bækkenbunden, op efter en fødsel. Ideen til konceptet fik Elin Solheim efter at have født tre børn inden for 4 1/2 år og derfor ikke havde tid til at gå ud ad døren og dyrke sig selv i et træningscenter.

– Men, konceptet er også et oprør mod det træningsparadigme, som hersker i samfundet. Et paradigme, der går ud på, at træning foregår på en maskulin, disciplinær facon, der giver os six-pack og muskuløse overarme, fortæller Elin Solheim.



OM ELIN SOLHEIM

Uddannet fysioterapeut og har arbejdet med fysioterapi, træning, yoga og forebyggelse over de sidste 16 år. Står bag træningskonceptet ”Solheim - Bevæg Dig Stærk” - et komplet onlinetræningsforløb for mødre, som du kan abonnere på. Træningen er lagt an på funktionel træning, som du kan lave hvor som helst og dermed få en bedre bevægelse i hverdagen, og styrke kroppen stille og roligt indefra. Se mere på Elinsolheim.dk

Hun oplever klart en tendens til, at der i mødregrupperne er gået et præstationsræs i træningen. Hvor det tidligere måske handlede om, hvis baby, der først kunne sidde selv eller kravle, så giver det nu point at være den mor, der hurtigst er ude at løbe igen. Topper du den med et maraton, før barslen er slut, så er der kun ekstra credit at hente.

– Mit mål er at mødre stopper op og husker sig selv på, hvilken toppræstation deres krop lige har været igennem. Glem alt om, hvor hurtigt du kan skrue dig ned i dine gamle jeans igen,

Fysioterapeutens kom-i-form-tips

◆ Træning behøver ikke foregå i et træningscenter, men kan integreres i din hverdag, for eksempel gennem at stå, gå, løfte, bære, arbejde og sidde med god kroppspositionering.

◆ Knibeøvelser alene giver kontakt til bækkenbunden i en tidlig fase. Men en velfungerende bækkenbund fås, når den aktiveres og strækkes i hverdag og til træning, for eksempel når du bærer dit barn, og når du laver en squat rigtigt.

◆ Vent med løbetræning, til både mavemuskler og bækkenbund fungerer stabilt under belastning - altså ingen løb, hvis du oplever urinlækage, tyngdefornemmelse i bækkenet, eller hvis dine mavemuskler endnu ikke har samlet sig.

◆ Gå, så meget du kan, og gerne i stedet for at køre til de små ærinder. Gå med flade sko, og brug ballererne til at skubbe fra med, så du tager lange skridt og strækker knæ og hofter.

◆ Giv dit bækken, din ryg og din kropsholdning et stort forspring ved at undgå at sidde, stå og gå med halebenet trukket ind under dig.





og hvor hurtigt du kan slette alle graviditets- og fødselsspor. Stop op, og tag hensyn til de forandringer, som er sket med din krop efter at have båret og født et lille menneske. Selvfølgelig skal kroppens styrke genopbygges efter en graviditet, men det behøver ikke overskygge andre aspekter ved at være mor i en familie. Tillad dig selv at være glad for din krop undervejs – også selvom det for en tid betyder gåture i stedet for løbeture.

Træning som redningsplanke

Elin Solheim tror, mødres fokus på at have en perfekt, trænet krop handler om, at vi lever i en tid, hvor vi er vant til at være i kontrol og have styr på alting. Også vores krop. Når vi så tager på under en graviditet, og efterfølgende oftest bliver overrumplede over alle de nye følelser og ting, som følger med moderskabet, så ryger vi ud af kontrol. Hun oplevede selv at være alene i svømmehallen uden sin baby efter sin første fødsel og føle trang til at råbe i omklædningsrummet, at hun altså kun var lidt tyk, fordi hun lige havde født.

– Jeg syntes helt automatisk, at jeg måtte undskylde for mig selv. Undskylde for nogle helt naturlige kilo. Vi bliver påduttet en kropsideal, som gør det flovt at have deller og en utrænede krop. Og fordi vi ikke vil stemples som dovne og ubeslutsomme kvinder, så kaster vi os ind i træningskampen kort efter fødslen. Det giver en del mødre en genvunden følelse af kontrol. Men, desværre også ekstra meget stress og jag, som mange til sidst knækker halsen på. Elin Solheim frygter i værste fald, at den hurtige og overdrevne træning kan give problemer i form af inkontinens og nedsunken livmoder eller blære. Et bekymrende perspektiv, der bør få os til at tage garnnøglerne, snakken og motionsgymnastikken frem igen? Sammen kan vi måske høre morkroppens behov, så kommende mødre uden pres kan træne kroppen med kærlighed og ikke pisk. ●



OM IDA KRAK

Personlig træner gennem 25 år. Ud over at have løbehold i naturen og være tilknyttet træningscenteret Well-come Fitness i Hellerup er Ida uddannet Z-health terapeut, hvilket blandt andet betyder, at hun har stor fokus på, hvor-

dan din hjerne og dine nerver skal trænes, for at du opnår den mest optimale træning.

Læs mere på Idakrak.dk

Personlig træner Ida Kraks træningstips til (nybagte) mødre

- ◆ Vent med at gå i gang med nogen form for motion, til du har fået dit 8-ugerslægetjek, og din bækkenbund er blevet dømt o.k.
- ◆ Var du i god form før graviditeten kan du stille og roligt begynde at gå-løbe 3 km et par gange om ugen. Var du ikke i god form inden graviditeten, skal du starte med hurtige gåture.
- ◆ Hav altid løbesko på under gåture, så du, hvis lysten melder sig, kan løbe lidt.
- ◆ Øg kun din træningsmængde med 10 procent om ugen. Så kan muskler, sener og led følge med.
- ◆ Er dit bækken medtaget er det bedst at dyrke svømning.
- ◆ Husk, at mange kilo ryger af ved blot at finde tilbage til de gode vaner før graviditeten.
- ◆ Væk med hyggecroissanter og latte. Få i stedet tre gode hovedmåltider om dagen. Suppleret med lidt nødder og frugt.