

Wat is Zwanger, Fit & Voorbereid?

Zwanger, Fit & Voorbereid is een actieve zwangerschapscursus onder leiding van een geregistreerde bekkenfysiotherapeut. Met fitnessapparatuur en oefenmaterialen wordt gewerkt aan het behoud of zelfs het verbeteren van de conditie, het onderhouden van de spierkracht en er is veel aandacht voor de coördinatie en stabiliteit van lage rug en bekken. Zo ga je fit en optimaal voorbereid de bevalling tegemoet!

Waarom Zwanger, Fit & Voorbereid

De zwangerschap en de periode erna is zowel mentaal als fysiek een intensieve periode. Er verandert veel en het is goed je daar bewust van te zijn en je voor te bereiden. Bovendien is dit een heel geschikte periode om preventief te werk te gaan voor bekkenbodemplachten (zoals het verlies van urine, ontlasting of windjes, verzakingsklachten en pijn bij het vrijen), omdat veel risicofactoren hiervoor gerelateerd zijn aan zwangerschap en bevalling.

Een zwangerschap hoeft er zeker niet voor te zorgen dat je sterk achteruit gaat in conditie. Sterker nog, het is mogelijk lekker fit te blijven en bij een zeer slechte basisconditie zelfs vooruit te gaan in conditie en belastbaarheid!

Trainen in de zwangerschap (of na de bevalling) blijkt géén risico's op te leveren voor de (aanstaande) moeder of haar nog ongeboorte baby. Uiteraard zijn er wel richtlijnen en criteria voor trainen in deze periode.

Daarnaast kunnen we je met advies, tips en oefeningen bijstaan als er zich wel klachten voordoen.

Voor wie

Iedereen (vanaf je 16^e week zwangerschap totdat het gaat) kan meedoen, je hoeft echt niet erg sportief te zijn. De oefeningen worden aangepast aan jouw niveau van conditie en belastbaarheid. Het voordeel van al zo vroeg in de zwangerschap starten met oefenen is dat spierkracht en fitheid nog vrij goed op niveau zijn. Door gericht te trainen is het makkelijker om dit zo lang mogelijk vol te houden en dat kan van positieve invloed zijn op de bevalling en het herstel. Voor deelname aan Zwanger, Fit & Voorbereid wordt een specifieke intake afgenomen en de basisprincipes (aan- en ontspannen van de bekkenbodemplachten en dwarse buikspieren) worden aangeleerd. Zo kun je op ieder gewenst moment instromen in de cursus.

Opbouw actieve les Zwanger, Fit & Voorbereid

Eerste blok:

- Warming up
- Trainen fitheid, conditie

Tweede blok:

- Krachttraining
- Coördinatieoefeningen, stabilisatie-oefeningen
- Bekkenbodemoefeningen

Derde blok:

- Cooling down
- Ontspanningsoefeningen



Locatie en tijd

Op dinsdagavond van 19.00 – 20.00 bij Balans, Centrum voor gezondheid en beweging, Wilhelminastraat 69a in Sliedrecht

Docenten

Arija Zeedijk, bekkenfysiotherapeut.

Voor meer informatie of aanmelding kun je Balans, Centrum voor gezondheid en beweging bellen op 0184-414942 of mailen naar _arija.zeedijk@balans.mobi / receptie@balans-gezondheidscentra.nl

Proefles

Je mag altijd eerst voor een GRATIS proefles komen, maar meld je dan wel tijdig aan!

Kosten

Er zijn 5- en 8-strippenkaarten voor respectievelijk € 62,50,- en € 100,-. Maar tegen het einde van de zwangerschap (op het moment dat er geen strippenkaart meer haalbaar is) kan in overleg ook per keer betaald worden.

Een 5 strippenkaart verloopt na 7 weken, een 10-strippenkaart verloopt na 14 weken.

En als je een keer niet kunt, graag zo vroeg mogelijk afmelden.

Aanmelding

Na aanmelding krijg je per mail een intakeformulier, de algemene voorwaarden en 'huisregels'. Het intakeformulier mag je ingevuld terugsturen en dan maken we een afspraak van ca. ½ uur om kennis te maken, het intakeformulier door te nemen en je aan te leren hoe je je dwarse buikspieren en bekkenbodembodem aan moet spannen. Deze afspraak is GRATIS.

Onderbouwing Zwanger, Fit & Voorbereid

Zwanger, Fit & Voorbereid is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, waaruit blijkt dat preventief werken aan een zo goed mogelijke conditie, spierkracht en stabilisatie, van positieve invloed kan zijn op het herstel of voorkómen van bekken- of bekkenbodembodemklachten (zoals bekkenpijn en urineverlies) tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling.

