

Scan mij  
voor meer info  
en aanmelding



**BEWEEG**  
FYSIOCENTRUM

Reuver | Belfeld · 077 475 15 05 · [www.fysiocentrumbeweeeg.nl](http://www.fysiocentrumbeweeeg.nl)



**BEWEEG**  
FYSIOCENTRUM



**ZwangerFit®**

Training & Begeleiding tijdens en  
na de zwangerschap

*Zwangerschap heeft meer impact in het leven van een gezonde vrouw dan welke andere fysiologische belasting dan ook. Onderzoek heeft uitgewezen dat de zwangerschap, de bevalling en het herstel daarna beter verloopt bij een goede getraindheid van het lichaam van de vrouw.*



### **ZwangerFit®**

In opdracht van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB) is een uniek concept ontwikkeld, waarin speciaal opgeleide fysiotherapeuten staan voor een optimale training en begeleiding van de zwangere en/of pas bevallen vrouw en haar partner.

### **Wat houdt ZwangerFit® in?**

#### **• Intake**

Er vindt een intake plaats bij iedere vrouw die zich opgeeft voor een ZwangerFit®-cursus. Deze vindt zowel plaats voor deelname aan de eerste les in de zwangerschap, als voorafgaand aan de eerste les na de bevalling.

#### **• Oefenen tijdens de zwangerschap**

ZwangerFit® is bedoeld voor de actieve vrouw in de periode rondom haar zwangerschap. De zwangere vrouw kan al vanaf de 12e week van haar zwangerschap tot aan haar bevalling meedoen. Voordeel hiervan is dat de fitheid en spierkracht van alle spieren langer behouden blijft en er al relatief vroeg in de zwangerschap preventief getraind kan worden met o.a. bekken- en bekkenbodemspieren.

#### **• Oefenen na de bevalling**

Na de bevalling is het zaak een nieuw evenwicht te vinden, zowel lichamelijk als geestelijk. Vanaf 4 tot 6 weken na de geboorte van de baby kan er weer gestart worden met trainen. Hierbij wordt aandacht besteed aan het weer opbouwen van de conditie en het versterken van de spieren, waaronder de bekkenbodemspieren.

### **Opbouw van ZwangerFit® Programma**

Er zal gestart worden met een warming-up en lichte fitheidstraining ter verhoging van de conditie. Daarna wordt gericht getraind op spierversterking en coördinatie. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van het bekken en de bekkenbodem. Er wordt gebruik gemaakt van basiselementen uit de fitness en aerobische, waarbij een deel van de les op muziek gegeven kan worden en een deel met gebruikmaking van fitnessapparatuur. Hierdoor kan de training optimaal afgestemd worden op het individuele niveau van de deelnemende vrouwen.

Een aantal lessen zal naast een actief deel ook bestaan uit een theoretisch deel, waarbij aandacht zal worden besteed aan alle veranderingen die optreden tijdens de zwangerschap, de baring en de periode na de bevalling. Door de specifieke deskundigheid en de signaleerfunctie van de ZwangerFit®-docent zal er een optimale begeleiding plaatsvinden met adviezen die o.a. betrekking hebben op het bekken en de bekkenbodem.

De les zal afgesloten worden met cooling-down, ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Een les duurt 70 minuten.

Tevens zal er een partnerles plaatsvinden, waarin aandacht zal worden besteed aan de rol van de partner in de begeleiding van de zwangere vrouw. •