

## Lesindeling

Iedere les bestaat naast een actief deel ook uit een theoretisch deel waarbij aandacht wordt besteed aan alle veranderingen die optreden tijdens de zwangerschap, de baring en de periode na de bevalling.

Door de specifieke deskundigheid en de signaalfunctie van de ZwangerFit®-docent vindt er een optimale begeleiding plaats met adviezen met betrekking tot het bekken en de bekkenbodem.

Elke les wordt afgesloten met een cooling-down, waarbij ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen centraal staan.

Duur van de les is 60 minuten.

Tevens wordt er een partnerles gegeven, waarin aandacht wordt besteed aan de rol van de partner in de begeleiding van de zwangere vrouw.

## Contact

Neem voor meer informatie contact op met:  
Yvonne Beekmans, ZwangerFit®-docente,  
T 013 5142084



### FysioFit Beekmans

Fysiotherapie en Training

† Ven 5a

5091 BN Middelbeers

T 013 5142084

[www.fysiofitbeekmans.nl](http://www.fysiofitbeekmans.nl)



## ZwangerFit®



Training en begeleiding  
tijdens en na  
de zwangerschap

## Wat is ZwangerFit®

Zwangerschap heeft meer invloed op het leven van een gezonde vrouw dan welke andere fysiologische belasting dan ook.

Onderzoek heeft uitgewezen dat de zwangerschap, de bevalling en het herstel beter lopen, als het lichaam van de vrouw goed is getraind.

### ZwangerFit®

In opdracht van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pre- en Postpartum Gezondheidszorg is een uniek concept ontwikkeld, waarin speciaal opgeleide ZwangerFit®-docenten garant 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 intakegesprek plaats met iedere vrouw die zich opgeeft voor een ZwangerFit®-cursus.

Dit 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 16e week van haar zwangerschap tot aan haar bevalling meedoen. Voordeel hiervan is dat de fitheid en spierkracht van alle spieren langer behouden blijven en er al relatief vroeg in de zwangerschap met o.a. de bekken- en bekkenbodemspieren kunnen worden getraind.

### Oefenen na de bevalling

Na de bevalling is het belangrijk om zowel lichamelijk als geestelijk, een nieuw evenwicht te vinden. 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.

## Programma opbouw

Er wordt gestart met een warming-up en lichte oefeningen ter verbetering van de algehele 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 aerobic, waarbij een deel van de les op muziek gegeven kan worden en een deel met gebruikmaking van fitnessapparatuur.

De training wordt optimaal afgestemd op het individuele niveau van de deelnemende vrouwen.