

Optimaal

F Y S I O T R A I N I N G

Fit & Gezond zwanger



Optimaal Fysiotraining

Medisch Centrum Stadswal

Van Voorststraat 1

6851 LT Huissen

026 - 325 96 89

info@optimaal-fysiotraining.nl

www.optimaal-fysiotraining.nl

Fit tijdens en na je zwangerschap

Optimaal

F Y S I O T R A I N I N G

INLEIDING

Ben je zwanger of net bevallen, dan is er aandacht nodig voor veranderingen die er in jouw lichaam zijn.

Wij bieden een trainingsprogramma aan waarbij we in kleine groepen onder begeleiding van een fysiotherapeut op een veilige en verantwoordelijke manier samen gaan bewegen en gaan werken aan jouw belastbaarheid.

WAT IS BELASTBAARHEID?

Belastbaarheid is de mate, waarin je lichaam in staat is om fysieke activiteiten te verrichten, zonder overbelast te raken. Tijdens de zwangerschap en na de bevalling is je belastbaarheid verminderd door hormonale veranderingen, groei van de baby, je bevalling en het herstel daarvan. Het is het belangrijk om je belastbaarheid stap voor stap te verhogen om klachten te voorkomen.

WAT BIEDEN WIJ:

Het trainingsprogramma is bedoeld om je te ondersteunen bij het opbouwen van je fysieke belastbaarheid. Dit doen we door gerichte oefeningen en tips te geven voor tijdens als ook na de

zwangerschap. Het doel is om je kracht, conditie en flexibiliteit te herstellen als ook te verbeteren. Je kan op elk moment tijdens en na de zwangerschap starten met ons trainingsprogramma.

TRAININGSOPBOUW

1. Zwangerschap (1e tot 3e trimester)

- Introductie en intake: kennismaking en bespreken van persoonlijke doelen.
- Cardio en krachtoefeningen.
- Stabiliteitsoefeningen: versterken van de bekkenbodemp- en rugspieren.
- Ademhalingstechnieken: ontspanning en voorbereiding op de bevalling.
- Houding: adviezen over een goede lichaamshouding tijdens dagelijkse activiteiten.

2. Na de bevalling (0 tot 6 weken postpartum)

Deze periode is een fase van herstel na de bevalling. Groepstraining is nog te vroeg. Ervaar je klachten of heb je vragen over het starten van oefeningen, dan adviseren wij je contact op te nemen met de praktijk voor een individuele afspraak.

3. Opbouwen belastbaarheid na de bevalling (6 weken tot 6 maanden postpartum)

- Krachttraining: gerichte oefeningen om de spieren in je core, benen en armen te versterken.
- Cardiovasculaire training: rustig opbouwen van je conditie, bijvoorbeeld door te starten met wandelen, powerwandelen of eventueel uitbreiden naar het hardlopen. Het doel is opbouwen van je conditie tot het niveau van voor je zwangerschap of indien gewenst terug keren naar je oude sport.
- Flexibiliteitsoefeningen: verbeteren van lenigheid en houding.
- Houding en ergonomie: adviezen voor het tillen van je baby en andere dagelijkse handelingen.

4. Onderhoud en voortzetting (6 maanden en verder postpartum)

- Langdurige doelen: hoe blijf je fit en voorkom je blessures in de toekomst?
- Balans tussen inspanning en rust: advies over hoe je een gezond evenwicht bewaart.
- Verdere opbouw van kracht en uithoudingsvermogen.

LOCATIE

Buiten! Bij slecht weer maken we gebruik van de oefenzaal bij Fysiotherapie Van Oeyen, op Van Voorststraat 1.

- Trainingstijd: voor de actuele trainingstijden verwijzen we u naar de website of scan de QR code.

TRAININGSDAG EN TARIEVEN

Fit & Gezond zwanger valt onder Optimaal Fysiotraining. Optimaal Fysiotraining is onderdeel van Fysiotherapie Van Oeyen en biedt sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of trainer aan. Voor actuele prijzen raadpleeg de website van Optimaal Fysiotraining, scan de QR-code of neem contact met ons op. Uitgebreide informatie over Optimaal Fysiotraining vind je op www.optimaal-fysiotraining.nl.

HOE MELD IK MIJ AAN?

Via E-mail: contact@optimaal-fysiotraining.nl
Telefonisch: 026-3259689
bij voorkeur tussen 9.00 en 12.00 uur.
Of kom langs op locatie voor meer informatie.



Fysiotherapie
Van Oeyen

