

Onderzoek heeft uitgewezen dat de zwangerschap, de bevalling en het herstel daarna beter verloopt bij een goede getraindheid van het lichaam van de vrouw

Door de specifieke deskundigheid en de signaleerfunctie van de NVFB-ZwangerFit®-docent zal er een optimale begeleiding plaatsvinden met adviezen met betrekking tot het bekken en de bekkenbodem.

Professionele begeleiding gedurende de periode rondom zwangerschap en bevalling

Fysiotherapeuten die de Zwangerfit® cursus geven hebben een uitgebreide nascholing op het gebied van de pre- en postpartum gezondheidszorg. Oftewel voor en na de zwangerschap.

De actieve NVFB-Zwangerfit® lessen kunnen voor zowel zwangere vrouwen als pas bevallen vrouwen tegelijk zijn

De indeling hiervoor is afhankelijk van de duur van de zwangerschap of van de tijd na de bevalling.

Fysiotherapie
Manuele Therapie
Sportfysiotherapie
Medische Trainingstherapie
Oefentherapie Mensendieck



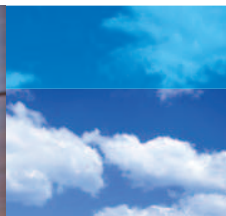
Zwangerfit®



Frankenslag 160
2582 HX Den Haag
070 354 63 09

info@fysiofit.com
www.fysiofit.com

Blijf fit en gezond rondom je zwangerschap met het NVFB-Zwangerfit® programma. Een eigentijdse cursus voor de zwangere vrouw en de pas bevallen vrouw en haar partner.



Met deze cursus ben je onder deskundige begeleiding fit en gezond tijdens je zwangerschap en na de bevalling weer snel actief.

ZwangerFit®

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

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 16e 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, waardoor diverse klachten kunnen worden voorkomen.

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 fitheidsoefeningen op muziek ter verhoging van de conditie.

Daarna wordt gericht getraind met gebruikmaking van fitnessapparatuur op spierversterking en coördinatie. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van het bekken en de bekkenbodem.

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

Naast het actieve deel zal er een aantal lessen theorie worden gegeven, waarbij aandacht zal worden besteed aan alle veranderingen die optreden tijdens de zwangerschap, de baring en de periode na de bevalling.

De les zal afgesloten worden met een cooling down, ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. De duur van de les is 70 minuten.

Partnerles

Optioneel kan worden deelgenomen aan een partnerles, waarin aandacht zal worden besteed aan de rol van de partner in de begeleiding van de zwangere vrouw.

Tijd

Maandag avond 20.00 - 21.15 uur

Praktische informatie

Er wordt getraind op sportschoenen en u dient een handdoek en drinken mee te brengen. Wij adviseren ventilerende kleding te dragen en een warm kledingstuk voor de cooling down mee te brengen.

Wat zijn de kosten?

Voor de pre-partum deelnemers bedragen de kosten € 150,- voor 10 lessen voor praktijk, theorie en een partneravond.

Voor de post-partum deelnemers bedragen de kosten € 120,- voor 10 lessen.

Voor meer informatie kunt u bellen met 070 354 63 09 en vragen naar Carien Smulders.