

Training

De training vindt plaats in kleine groepjes van maximaal 8-10 deelnemers. De lessen bestaan uit verantwoord sporten en bewegen, met veel aandacht voor coördinatie, stabilisatie en spierversterking rondom het bekken en de lage rug om eventuele klachten te voorkomen. Verder is er aandacht voor ontspanning, ademhaling, pershoudingen en informatie rondom de bevalling.

Zo is Zwangerfit® de ideale manier om goed geïnformeerd en in goede gezondheid de periode voor en na de bevalling te beleven. Er worden tijdens de training elementen gebruikt uit de fitness, maar er wordt ook gebruik gemaakt van gewichtjes, dynabands, grote oefenballen, etc.



Kwaliteit

Zwangerfit® is een beschermde titel en mag alleen worden gegeven door therapeuten die een geregistreerde NVFB-Zwangerfit® opleiding hebben gevolgd. Het programma is ontwikkeld in opdracht van de NVFB (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek) en pre- en postpartum gezondheidszorg. Sommige verzekeraars vergoeden Zwangerfit®.

Meer informatie of een proefles?

Hiervoor kunt u contact opnemen met **Fysiotherapie Graft- de Rijk**
via 0299-671877 (Nynke Hendriks) of via info@fysiotherapiegraftderijk.nl



Zwangerfit®



**Voel je fit en actief
tijdens je zwangerschap**

Wat is Zwangerfit®?

Zwangerfit® is een informatieve, actieve en praktische cursus waarin training en coaching worden gecombineerd. Deze nieuwe opzet van zwangerschapsbegeleiding is de jarenlange ervaring van de zwangerschapsgym gecombineerd met de laatste inzichten over bekkenpijn en de kennis van de bekkenbodem(dys)functies. Door de deskundigheid en signaleerfunctie van de NVFB-zwangerfit® docent kan de vrouw in haar zwangerschap en de periode daarna zo optimaal mogelijk begeleid worden.

'Een vrouw in goede conditie zal minder snel last van zwangerschap gerelateerde klachten hebben en het lichaam zal ook sneller herstellen.'



Waarom en wanneer Zwangerfit®?

De zwangere vrouw kan al vanaf de 16e week van haar zwangerschap tot aan de bevalling meedoen. Voordeel hiervan is dat de fitheid en spierkracht van alle spieren langer behouden blijft en er relatief vroeg in de zwangerschap (preventief) getraind kan worden met de bekken- en bekkenbodemspieren.

Een vrouw in goede conditie zal minder snel last van zwangerschap gerelateerde klachten hebben en het lichaam zal ook sneller herstellen. Door je lichaam fit te houden, blijft er genoeg energie over voor de baby! Instromen kan op ieder moment voor en na de bevalling, vanaf 16 weken zwangerschap tot aan de bevalling en 4-6 weken na de bevalling tot 9 maanden erna. De training kan ook goed dienen als tijdelijke vervanging van risicovolle sporten.

Informatie en intake

Bij inschrijving ontvangt iedere deelnemer een cursusboek met informatie over het verloop van de zwangerschap, de bevalling en de periode erna. Afhankelijk van de persoonlijke behoefte kan er tijdens de cursus extra informatie worden gegeven.

Alle zwangere vrouwen kunnen deelnemen aan Zwangerfit®, tenzij afgeraden door arts of verloskundige. Voorafgaand aan de training vindt er een intake plaats. Hier wordt overlegd of er klachten zijn die deelname in de weg kunnen staan. Bij twijfel zal er eerst overleg plaatsvinden.