

## **ZwangerFit®**

Er is een doorlopende **cursus Zwangerfit®**. Deze wordt gegeven op donderdagavond van 20.00 tot 21.00 u.

Voor een **gratis proefles** kunt u zich aanmelden via de secretaresse tussen 9.00 en 12.00 uur

### **Wat is ZwangerFit®?**

ZwangerFit® onderscheidt zich van andere zwangerschapscursussen doordat je vooral actief bezig bent. De trainingen bevatten basiselementen uit aerobic en fitness en zijn helemaal afgestemd op de belastbaarheid van zwangere en pas bevallen vrouwen. Onder deskundige begeleiding van fysiotherapeute en ZwangerFit®-docente werk je toe naar een optimale conditie. ZwangerFit® is een veilig en sportief alternatief voor bijvoorbeeld zwangerschapsgym of als (tijdelijke) vervanging van risicovolle sporten zoals paardrijden of een balsport.

### **Waarom ZwangerFit®?**

Een zwangerschap vergt veel van je lichaam. Sporten zorgt ervoor dat je lijf de zwangerschap en bevalling goed aankan. Je spieren worden sterker en ook je darmfunctie verbetert, waardoor je minder snel last hebt van bijvoorbeeld constipatie, een bekend zwangerschapskwaaltje. Herstel verloopt sneller na de bevalling. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat ZwangerFit® bijdraagt aan een goede conditie.

Je traint op je eigen niveau, waarbij de docente kijkt naar jouw individuele mogelijkheden en eventuele ongemakken. Speciale aandacht is er voor de rugspieren en de bekkenbodempieren, spieren die tijdens de zwangerschap flink belast worden. Door gerichte oefeningen en adviezen kun je klachten voorkomen of beperken. Zo blijft er energie over voor je baby!

### **Wanneer ZwangerFit®**

Instromen kan op elk moment voor en na de bevalling. Je kunt al met ZwangerFit® beginnen vanaf de zestiende week van de zwangerschap. Hoe vroeger je start, des te langer blijven fitheid en spierkracht behouden. Als je klachten hebt, is het fijn om al in een vroeg stadium advies te krijgen. De cursus loopt desgewenst door tot negen maanden na de bevalling, met uitzondering van de eerste vier weken na de geboorte. Dus ook na de bevalling heb je genoeg tijd om weer in goede conditie te komen.

### **Intake ZwangerFit®**

Iedereen kan meedoen aan ZwangerFit®, tenzij de arts of verloskundige dit afraadt. Tijdens het intakegesprek voorafgaand aan de cursus worden eventuele klachten besproken. De ZwangerFit®-docent werkt rechtstreeks samen met bekkenfysiotherapeuten. Bij twijfel over deelname overlegt ze eerst met hen.

### **Begeleiding ZwangerFit®**

De ZwangerFit®-trainingen worden gegeven door specifiek opgeleide fysiotherapeuten die bekend met de lichamelijke aspecten rondom de zwangerschap en de bevalling. Ze zijn gespecialiseerd in de werking van het lichaam, van het functioneren van de bekkenbodempieren tot normale zwangerschapsgerelateerde klachten.

### **Training ZwangerFit®**

Je traint in kleine groepen van gemiddeld zes deelnemers. Naast de algehele conditie en spieruithoudingsvermogen zijn veel oefeningen gericht op het bekken en de bekkenbodem. Daarnaast komen ademhalings- en ontspanningsoefeningen aan bod. Niet alle cursisten doen altijd dezelfde oefeningen of trainen op hetzelfde niveau; bij klachten is er een aangepast programma. Bij de ZwangerFit®-trainingen komen veel elementen terug uit fitness en aerobics. De lessen zijn afwisselend, er wordt gebruik gemaakt van onder meer fitnessapparatuur, grote oefenballen en gewichtjes.

### **Aanmelden ZwangerFit®**

Voor meer informatie, aanmelden of een proefles kun je contact opnemen met Fysiotherapie Donker, Tromp en Hilbers in Heiloo, tel: 072- 5331266 of e-mail: [strandwal@fysiodth.nl](mailto:strandwal@fysiodth.nl)

### **Kwaliteit ZwangerFit®**

ZwangerFit® is een beschermd titel en mag alleen gegeven worden door fysiotherapeuten die een geregistreerde ZwangerFit®-opleiding hebben gevolgd of geregistreerd bekkenfysiotherapeut zijn.

ZwangerFit® is ontwikkeld in opdracht van de NVFB (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg).