

Algemeen:

Hierbij wat algemene 'regels en tips' voor de tijd na "fit na de bevalling" om weer zo snel en zo goed mogelijk je conditie op het juiste peil te krijgen en te houden. De 'regels' zijn richtlijnen waardoor je houvast hebt, maar kunnen per persoon verschillen. Het gaat erom dat jij je goed voelt bij het bewegen, en oefenen. Heel veel succes en plezier met alles wat je weer gaat doen!

Richtlijnen:

- Oefen tot je kind minimaal een 1/2 jaar is met de oefeningen die je hebt meegekregen bij de cursus. Met name de bekkenbodemoefeningen.
- 2x per dag 3x8x de bekkenbodemspieren krachtig aanspannen. Let hierbij met name op de inwaartse beweging.
- Bekkenbodem 5x snel aan en ontspannen (10 series).
- De liftoefening in 6 etages en 10 herhalingen voor de coördinatie en het uithoudingsvermogen.
- Als de bekkenbodemspieren nog niet optimaal zijn: 2x per dag oefenen.
- Krachtoefeningen (onder andere de buikspieren) en coördinatie oefeningen in grote bewegingsgehelen (op de bal en met dynaband) 3x per week doen om de spierkracht op te bouwen en het op niveau te houden.
- Werk naar 100 herhalingen van de buikspieroefeningen in series van 10x,10x. (elleboog-knie)
- 2 tot 3x per week sporten, na de cursus. Sport; duurt langer dan een half uur, ademhaling en hartslag gaan omhoog en je gaat zweten!
- Controleer af en toe de of de bekkenbodemfunctie nog goed is door 1x per maand de bekkenbodemoefeningen te herhalen. Doe dit ook nog langere tijd na de bevalling! Dit met het oog op een eventuele volgende zwangerschap en de periode rondom de overgang.
- Gebruik de bekkenbodemspieren bewust tijdens dagelijkse houdingen en bewegingen zoals: bukken, tillen, springen en rennen. Dit betekent ½ aanspannen tijdens de activiteit en weer loslaten daarna. Het is normaal dat dit na verloop van tijd vanzelf weer goed gaat. In dat geval hoef je er niet meer op te letten.
- Gebruik de bekkenbodemspieren tijdens de oefeningen van de cursus en later tijdens de sport die je gaat beoefenen zoals: hardlopen en fitness.
- Probeer de geoefende dagelijkse houdingen en bewegingen en aandachtspunten die je hebt meegekregen toe te passen in en om huis en op je werk. Na verloop van tijd zullen de correcties geautomatiseerd worden en hoef je hier niet meer op te letten.

Mocht je ergens last van krijgen, kun je terug te vallen op de oefeningen die je geleerd hebt ter verlichting van je klachten. Lukt dat niet en blijf je klachten houden: maak dan een afspraak op de praktijk! Dit mag ook zonder verwijzing van de huisarts. Vergoeding is uit de aanvullende verzekering.

