

Bodysports Kenniscentrum

Wat je moet weten als je zwanger bent en wilt sporten!

Richtlijnen:

- De grootste veranderingen in het bekkengebied vinden plaats in week 20 en 27.
- Focus op stabiliteit in het bekkengebied is van groot belang.
- Probeer frequent van positie te wisselen om overbelasting te voorkomen.
- Hou je enkels soepel om goede doorbloeding in voeten te houden.
- Focus op schouderblad stabiliteit om de bovenrug te corrigeren.
- Focus op ademhaling aangezien het diafragma omhoog komt. Probeer de ademhaling rustig te houden.
- Voorkom ruglig oefeningen om druk op de Vena Cava te voorkomen.

3^e trimester:

Symptomen

- De baarmoeder bevindt zich op dit moment onder de ribbenkast wat kortademigheid kan veroorzaken.
- Plasfrequentie gaat omhoog
- Bloeddruk kan stijgen
- Mogelijkheid tot constipatie en spataderen door het groter bloedvolume
- Kramp in de benen
- Minder energie door verstoring slaapritme en laag niveau van hemoglobine in het bloed.

Richtlijnen:

- Probeer frequent van positie te wisselen om overbelasting te voorkomen.
- Zorg voor regelmatig bewegen voor korte duur, 30 tot 45 minuten.
- Doe oefeningen vanuit zijlig.
- Kniebuigingen zijn zeer goed voor bloedcirculatie en bereiden het bekken voor op de bevalling.
- Blijf bewegen vanuit enkels en voeten om de doorbloeding te stimuleren.

Aanpassing per activiteit:

Club Power

1ste trimester

- Squats i.p.v. lunges
- Alleen schuine buikspieren en diepe rompspieren trainen.

2de trimester

- Borst liggend vervangen door push-ups tegen de muur.

- Squats i.p.v. lunges (dus 2x squats)
- Alleen schuine buikspieren en diepe rompspieren trainen.
- Cooling down liggend vervangen door zitten

3de trimester

- Borst liggend vervangen door pushups tegen de muur.
- Triceps, liggend vervangen door zittende de overhead press of kickbacks stand voorovergebogen.
- Squats i.p.v. lunges (dus 2x squats)
- Buikspier training vervangen door stretchen van de adductoren.
- Cooling down liggend vervangen door zitten.



Club KickFun

De intensiteit en explosiviteit is erg hoog in een KickFun les. Daarom wordt Club KickFun afgeraden tijdens de zwangerschap.

Club Spinning

1ste trimester

Hartslag tot maximaal 140 om oververhitting te voorkomen.

2de trimester

Hartslag tot maximaal 140 om oververhitting te voorkomen. Niet langer dan 2 minuten uit het zadel. Wissel staan en zitten af.

3de trimester

Hartslag tot maximaal 130 om oververhitting te voorkomen en voorkom staande posities

Club Shape/ Step /Zumba / Swing

1ste trimester

- Squats i.p.v. lunges
- Alleen schuine buikspieren en diepe rompspieren trainen.
- Geen springende bewegingen, altijd 1 voet op de vloer.

2de en 3de trimester

- Squats i.p.v. lunges
- Alleen schuine buikspieren en diepe rompspieren trainen.
- Geen springende bewegingen, altijd 1 voet op de vloer.
- Vervang liggende oefeningen voor zittende of staande oefeningen.

Club Pilates/ Yoga

1ste trimester

Voel de houdingen goed aan wat prettig aanvoelt en wat niet. Voorkom grote bewegingen met armen en/of benen.

2de en 3de trimester

Voel de houdingen goed aan wat prettig aanvoelt en wat niet. Voorkom grote bewegingen met armen en/of benen. Vervang liggende oefeningen door zittende of staande oefeningen.

Individueel cardio training

Maak een afspraak om je programma aan te passen naar de juiste hartslagzone.

Haal het step/stair apparaat, tread climber en de Arc Trainer uit je programma. Deze apparaten geven teveel instabiliteit in het bekkengebied.

Individueel krachttraining

- Geen lunges
- Bilspier apparaat
- Geen buikspierapparaat.

