

# Nieuw!



## NVFB-ZwangerFit®

Bent u zwanger en wilt u zich zo lang mogelijk fit voelen, met zo min mogelijk klachten? Of bent u net bevallen en wilt u weer op uw oude sportniveau terug komen? Dan kan Zwangerfit® zeker iets voor u betekenen!

NVFB-ZwangerFit® is bedoeld voor de actieve vrouw tijdens haar zwangerschap, maar ook na de bevalling.

De zwangere vrouw kan al vanaf de 16e week van haar zwangerschap tot aan haar bevalling meedoen met NVFB-ZwangerFit®. 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 bekken- en bekkenbodemspieren. Advies betreffende bekken en bekkenbodem kan eveneens al in een vroeg stadium van de zwangerschap worden gegeven.

Er kan al vanaf 4 tot 6 weken na de bevalling geoefend worden tot, indien gewenst, 9 maanden na de bevalling. Zo kan iedere vrouw oefenen zolang het haar nodig lijkt, eventueel in overleg met haar NVFB-ZwangerFit® docent.

NVFB-ZwangerFit® heeft een scheiding van actieve lessen en theorie lessen in de verhouding 3:1. De zwangere vrouw of de pas bevallen vrouw kan zo elke actieve les volgen en alleen deelnemen aan die theorie les die aansluit bij haar behoefte op dat moment. De theorie onderwerpen wisselen.

De actieve lessen NVFB-ZwangerFit® hebben een vaste opbouw: eerst is er aandacht voor de warming up en lichte fitheidstraining ter verhoging van de conditie. Daarna wordt gericht geoefend op versterking en coördinatie van diverse spieren. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van het bekken en de bekkenbodem. Er wordt geëindigd met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie neem dan contact op met:

*Fysiotherapiepraktijk Corlaer*  
**T.a.v. Brenda van Dronkelaar**  
*Van 't Hoffstraat 4*  
*3863 AX Nijkerk*

Op mijn werkdagen (ma./ di./ do./ vr.) ben ik bereikbaar op tel.nr. 033-2460227. Tevens kunt u mailen naar: [brenda@fysio-corlaer.nl](mailto:brenda@fysio-corlaer.nl)

NVFB-ZwangerFit® is een nieuw product van de fysiotherapeut die werkzaam is in de pre- en postpartum gezondheidszorg. NVFB-ZwangerFit® is een beschermde titel en alleen voorbehouden aan fysiotherapeuten die een geregistreerde NVFB-ZwangerFit® opleiding



hebben gevolgd, of aan geregistreerde bekkenfysiotherapeuten. Het product is ontwikkeld in opdracht van de NVFB.