



FLOOR® TRAINING

FLOOR® ZWANGERSCHAPSTRAINING

Floor® Zwangerschapstraining is een actieve zwangerschapscursus voor vrouwen na je termijnecho of vanaf de 14^e week van de zwangerschap tot zolang het gaat, maar je kan uiteraard ook later instappen. Het voordeel van relatief vroeg in de zwangerschap starten met oefenen, is dat de fitheid en spierkracht nog vrij goed op niveau is. Door gericht te trainen is het makkelijker om dit zo lang mogelijk zo te houden in de rest van de zwangerschap. Dit kan van positieve invloed zijn op de bevalling en de hersteltijd daarna. We wisselen tijdens de lessen de actieve (low impact) training af met rustige oefeningen op de matjes zoals voor grond oefeningen, bekkenbodentraining, ademhalingstechnieken of ontspanningsoefeningen. Floor® Zwangerschapstraining is gericht op het behouden of verbeteren van je kracht, stabiliteit, souplesse en conditie afgestemd op jouw niveau. Daarnaast besteden we extra aandacht aan preventie of verminderen van eventuele klachten als bekkenpijn of urineverlies. Verantwoord sporten tijdens je zwangerschap voorkomt en vermindert klachten en zorgt ervoor dat je zo fit mogelijk aan je bevalling begint. Iedereen kan meedoen, je hoeft niet erg sportief te zijn!

FLOOR® BEVALLINGSVOORBEREIDING

Tijdens de zwangerschapstraining hebben we het al regelmatig over de bevalling en de kraamtijd. Maar daarnaast is er ongeveer om de 8 weken een theoretische les over alles wat met de bevalling te maken heeft en waarbij ook je partner welkom is: de Floor® Bevallingsvoorbereiding. Hierin wordt uitleg gegeven over de bevalling met speciale aandacht voor de ontsluitingsfase en de persfase met verschillende ademhaling- en ontspanningsoefeningen, houdingen om weeën op te vangen en een goede perstechniek, waarbij ook de rol van de partner niet vergeten wordt. Ook krijg je tips en oefeningen mee voor in je kraambed voor een goed herstel. Je bent welkom tussen de 30 en 38 weken zwangerschap, samen met je partner of wie je graag wilt meenemen.

FLOOR® HERSTELTRAINING

Je kunt al meedoen aan de Floor® Hersteltraining vanaf 4-6 weken na de bevalling tot zolang als nodig is. Als je bent bevallen via een keizersnede kun je na 6-8 weken instappen. Leidend is altijd hoe jij je voelt! Er wordt verantwoord getraind met optimale aandacht voor het herstel van je buik, bekken en bekkenbodem mét diastasetraining, oefeningen ter verbetering van je bekkenstabiliteit en uiteraard een goed functionerende bekkenbodemspieren! Want klachten als bekkenpijn, urineverlies, een verzakkingsgevoel of pijn bij vrijen horen écht weer weg te trekken na je bevalling!

ZWANGERFIT PARTNER LES / BEVALLINGSVOORBEREIDING

Tijdens de trainingen hebben we het al regelmatig over de bevalling en de kraamtijd. Maar daarnaast is er ongeveer om de 6-8 weken een theoretische les over alles wat met de bevalling te maken heeft en waarbij ook je partner welkom is. Er wordt uitleg gegeven over de bevalling met speciale aandacht voor de ontsluitingsfase en de persfase met verschillende ademhaling- en ontspanningsoefeningen, houdingen om weeën op te vangen en een goede perstechniek, waarbij ook de rol van de partner niet vergeten wordt. Ook krijg je tips en oefeningen mee voor in je kraambed voor een goed herstel. Je bent welkom tussen de 32 en 36 weken zwangerschap, samen met je partner of wie je graag wilt meenemen.

MAMACONSULT

Na je bevalling kunnen bekkenpijn of bekkenbodemklachten (urineverlies, moeite met plassen of poepen, pijn bij vrijen) nog voorkomen. Als dit na 6 weken niet voldoende is weggetrokken, kun je bij ons langskomen voor een Mamacheck in onze praktijk. De bekkenfysiotherapeut controleert hierbij je bekkenstabilisatie, je diastase (wijking van je buikspieren) en je bekkenbodemfunctie (d.m.v. een inwendig onderzoek). Op www.nvfb.postpartumconsult.nl kun je een vragenlijst invullen om na te gaan of je door je bevalling mogelijk risico loopt op bekkenbodemklachten.

TARIEF - CONTACT

Floor® werkt met een strippenkaartsysteem. Bij tijdig afmelden worden geen kosten in rekening gebracht. Prijs: € 130,- voor 8 lessen / € 85,- voor 5 lessen / € 17,50 losse les.
Mail voor info-intakeformulier-actuele lestijden naar: bekcentrum@fysiobommelerwaard.nl

Het abonnement geeft recht op lessen FLOOR® en de partneravond, is persoonlijk, niet overdraagbaar en wordt vooraf betaald. Bij calamiteiten worden de kosten voor max. 50% vergoed indien minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt is. Check je eigen zorgverzekeraar voor event. tegemoetkoming in de kosten.