

Prenatal Pilates Reformer/ Mat bij FlashStudioLaren



Reformer Zwangerschapspilates

Als je zwanger bent is het goed om je conditie tijdens de zwangerschap op peil te houden. De zwangerschap, bevalling en het herstel verlopen beter wanneer je lichaam goed voorbereid is. Tot ongeveer 16 weken is het mogelijk de reguliere groepslessen te volgen. Naarmate je kindje, en dus ook je buik groeit, zullen er steeds meer oefeningen in de reguliere lessen zijn, die niet meer fijn voelen en die ook niet meer zinvol voor je zijn. Op dat moment kun je overstappen naar een speciale zwangerschapstraining, mat of Reformer.

Door het toenemende gewicht en grootte van je kindje en buik zullen je onderrug en het bekken het steeds zwaarder krijgen. Een goede stabilisatie is de basis voor een goede houding. Hiermee kunnen later veel zwangerschapsklachten voorkomen en verlicht worden.

Reformer training, ondersteunt en houdt je op een veilige manier fit. Spiergroepen worden op een gecontroleerde manier getraind zonder belasting op de gewrichten. De veerweerstand ondersteunt en geeft je voelbare feedback. Het helpt om met precisie te bewegen. Hierbij zorgt een juiste ademhaling voor rust, concentratie en helpt je de weeën goed op te vangen.

Wat verandert er tijdens je zwangerschap

De hormonen, die gepaard gaan met zwangerschap, zorgen ervoor dat ligamenten (banden van bindweefsel), kapsels en bijvoorbeeld de spieren van je onderrug soepeler en dus instabieler worden. Deze toename van mobiliteit is nodig om ruimte te maken voor je baby en is nuttig tijdens je bevalling. Tevens neemt je lichaamsgewicht toe, wat je houding en de belasting op je spieren en gewrichten verandert en verzwaart. Al deze veranderingen geven vaak lichamelijke klachten als bekkenpijn, rugpijn en vermoeidheid. Deze fysieke veranderingen zijn niet te voorkomen en horen bij het zwanger zijn. Wel kun je spiergroepen versterken die nodig zijn om ondersteuning te bieden voor het dragen van je baby en om eventueel genoemde klachten te voorkomen en bestrijden. Het is aan te bevelen op tijd te beginnen met oefeningen om spierkracht te ontwikkelen of te behouden en zorg te dragen voor je algehele fitheid. Overleg vooraf altijd even met je verloskundige of huisarts of het in jouw conditie verstandig is om aan lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld Zwangerschapspilates, te doen.

*Wil je liever persoonlijke aandacht, of heb je teveel klachten om deel te nemen aan een groepsles dan is het aan te bevelen om specifieke zwangerschapspilates Privé training te volgen!



Voor meer info: www.flashstudio.nl of bel 0653479814
FlashStudioLaren-Brink 27a-1251 KS-Laren