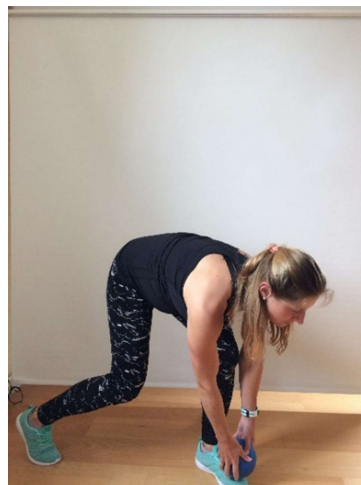


Hoofd -knie-teen

Deze warming-up oefening bereid jou voor op de komende workout. Hands in de lucht, knieën en tenen aantikken. Herhaal dit op een lekker tempo 50 keer. Beetje fun: Zing mee. Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen 😊



Rotatie

Pak een bal of eventueel een gewicht voor deze conditionele oefening.

Zet de voeten iets verder dan heupbreedte uit elkaar. Draai de armen schuin rechts omhoog en draai het lichaam mee. Breng de handen richting de linkervoet. Draai daarbij de voet en knie mee naar binnen. Herhaal 1 minuut voor iedere kant.



Squads

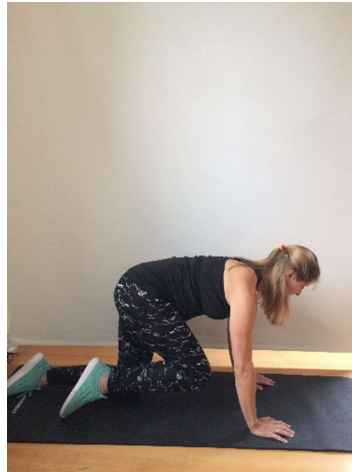
Kracht oefening voor benen en billen en kuiten.

Zet de voeten iets verder dan heupbreedte uit elkaar, armen in de lucht. Zak door de knieën, de knieën blijven boven de voeten. Trek de ellebogen naar achteren en beneden. Kom op de tenen staan en lift de armen de lucht in.



Zijwaartse buiging

Taille oefening. Pak in iedere hand een gewichtje. Zet de voeten op heupbreedte. Maak de rug helemaal lang en houd de knieën los. Buig met een grote boog opzij. Let op! Houd het gewicht goed verdeeld over beide benen. Herhaal 20 keer rechts en daarna 20 keer links.



Beenlift

Ga zitten op handen en knieën. Til het rechterbeen los van de vloer en schop naar achteren. Duw de hiel van je af. Trek de knie daarna naar de borst (zo ver als mogelijk). De rug mag mee buigen en strekken. Herhaal 20 keer per kant.

Wil je meer? Neem je tegenovergestelde arm mee in de buiging en strekking

Nooit vergeten!

Wanneer je zwanger bent of net bent bevallen, is het belangrijk dat je met regelmaat de bekkenbodem blijft trainen. Dit kan veel incontinentieklachten voorkomen in de toekomst.

Trainen bekkenbodem

Het trainen van de bekkenbodem is in de eerste fase na de bevalling gericht op voelen en weer beheersen, zeker niet op kracht. Een paar tips voor het trainen van je bekkenbodem:

- Probeer je plasbuis, vagina of anus een beetje in te trekken, alsof je je plas ophoudt. Probeer voor je gevoel een windje tegen te houden.
- Tip: Leg je hand tegen je perineum aan (het stukje weefsel tussen de vagina en anus) door in kleermakerszit op je hand te gaan zitten en probeer het weefsel naar binnen te trekken. Zo voel je beweging op je hand.
- Probeer je bekkenbodem vervolgens aan te spannen in verschillende houdingen: liggend, zittend of staand.
- Let erop dat je billen niet mee mogen aanspannen.
- Je bekkenbodem functioneert niet beter door de oefeningen krachtiger te doen; controle en goed voelen is veel belangrijker.
- Neem voldoende rust na het aanspannen. Ontspannen is juist heel belangrijk voor een goede werking van je bekkenbodem.
- Oefen je bekkenbodem ook eens wanneer je aan het wandelen of rennen bent.
- Belangrijk! Oefen je bekkenbodem nooit tijdens het plassen: hierdoor is de kans op een blaasontsteking groter.

Herstel bekkenbodem

Voor het herstel vlak na de bevalling is het belangrijk dat er minimale druk op het beschadigde weefsel komt. Met de volgende oefeningen kun je het nieuw aangemaakte weefsel van de bekkenbodem stimuleren en littekenweefsel reduceren:

- Oefen in de eerste twee weken na de bevalling liggend, zodat je je bilspieren en buikspieren goed kunt ontspannen.
- Span je bekkenbodem eenmalig aan met 20%-30% van je maximale kracht. Dus niet te hard.
- Na elke aanspanning is het belangrijk dat je de ontspanning goed voelt (eigenlijk nog belangrijker dan de aanspanning). Dus laat bewust los!

Strong Mommy's Rule the world!