



Track 4: Rug/ Hamstrings

Bij het groeien van je buik is het beter om, ook bij deze track, wijder te gaan staan dan normaal. Voor een effectieve rug workout raden we je aan om tijdens je zwangerschap

alleen gewichten te gebruiken en geen stang, omdat je buik in de weg kan zitten. Door het gebruik van gewichten kun je de bewegingen tijdens de "Rows" correct blijven uitvoeren. Bij de "Clean & Press" kunnen de schijven op deze manier dichtbij het midden van je lichaam blijven.

Het zal moeilijk zijn om nu zware gewichten te gebruiken, maar ook met minder gewichten is de workout effectief. Zorg ervoor dat tijdens de Clean fase van de "Clean & Press" je vuisten aangespannen en licht gestrekt zijn.

Let er goed op dat je je schouders naar achteren brengt en je de schouderbladen wat naar elkaar brengt. Hierdoor krijg je meer kracht in je bovenrug, wat nodig is bij zwaarder worden van je bovenlichaam door de groei van je borstomvang.

Blijf goed ademen en als je sterretjes gaat zien, misselijk of duizelig wordt, neem dan de "Upright Row" als optie in plaats van de "Clean & Press", zodat de barbell (stang) onder je hoofd blijft.



Track 5: Armen/ Triceps

Zet de step weer schuin voor de Presses, Extensions en Pullover. Als het niet prettig is om deze oefeningen liggend te doen, ga

dan aan het begin van de step zitten en gebruik losse schijven in plaats van de barbell. Deze oefeningen zijn wel iets zwaarder dan liggend met een barbell op de step, dus houd deze oefening niet de gehele track vol, maar combineer deze optie met één van de andere triceps-opties.



Track 6: Triceps

Tricep Kickbacks kunnen ook een goede optie zijn – raadpleeg je instructeur als je twijfelt over de juiste techniek bij deze oefening.

Nogmaals: als je de oefeningen doet waarbij de barbell over je hoofd wordt getild, blijf dan goed ademen en stop eventjes als je misselijk of duizelig gaat voelen. Gebruik je verstand en doe de oefeningen alleen als het goed voelt. Ook bij gebruik van minder zware gewichten worden de spieren versterkt.



Track 7: Benen/Lunges

Vermijd de Lunge oefeningen en ga over op Squats wanneer je in het verleden last hebt gehad van bekkeninstabiliteit of sacroiliac. Kies ook voor de Squat optie, wanneer het niet prettig voelt om de Lunges uit te voeren.

In het algemeen is het aan te raden om bij de Lunges geen gewichten te gebruiken en je met name te concentreren op het rechthouden van je lichaam zonder achterover te leunen. Span je buikspieren aan voor het ondersteunen van je rugspieren en het terugbrengen van de belasting op je onderrug. Vermijd het overstrekken van je ruggengraat en onderrug.

Vermijd Lunges waarbij je uit moet stappen en blijf bij de normale Lunges of de Squat.



Track 9: Buikspieren

Concentreer je, bij het groeien van je buik, met name op het trainen van de diepe en lage buikspieren door Leg drops en of Bekkenlifts.

Als het moeilijk is om op je rug te gaan liggen, beperk je dan tot het doen van buikspieren op je knieën.

DE GOUDEN REGELS

1. Geef jezelf meer ondersteuning door met je voeten iets wijder uit elkaar te gaan staan
2. Het zwangerschapshormoon "relaxine" zorgt ervoor dat je gewrichten soepeler worden. Het is daarom belangrijk om geen extra belasting op je gewrichten te leggen en bewegingen klein te houden.
3. Houd je romp recht – hel niet naar achteren. Span je buikspieren aan om je bekken te ondersteunen en vermijd overstrekking van de onderrug.
4. Vergelijk je niet met de andere deelnemers in je les, zij zijn immers niet zwanger! Train in je eigen tempo, pas je gewicht aan en maak bij het vorderen van je zwangerschap de bewegingen steeds kleiner.

Als je vragen hebt over je techniek of het aanpassen van de oefeningen, spreek dan je BODYPUMP instructeur aan of neem contact op met je huisarts of je verloskundige. Veel succes met je zwangerschap!

Referenties:

1. Artal, R and Sherman, C. Exercise during pregnancy: Safe and beneficial for most. The Physician and Sports Medicine, 1999. 27 (8)
2. Artal, R and O'Toole, M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the post-partum period. British Journal of Sports Medicine, 2003. 37 (1): p.6-12



lesmills.nl

BODYPUMP® EN ZWANGERSCHAP



BODYPUMP® EN ZWANGERSCHAP

BODYPUMP is een uitstekende training om tijdens en na je zwangerschap een gezond, sterk én gevormd lichaam te krijgen en te behouden.

Neem voordat je deelneemt aan een BODYPUMP les eerst contact op met je arts of verloskundige om te bespreken of het verantwoord is om tijdens je zwangerschap aan sport, en in het bijzonder aan fitness, te doen. Tijdens je zwangerschap kunnen bepaalde oefeningen onveilig of oncomfortabel zijn, bijvoorbeeld als je last hebt van een hoge bloeddruk of bekkeninstabiliteit.

BODYPUMP kan het best omschreven worden als fitness op muziek. Je gebruikt een step, een stang en een aantal gewichten, waarbij alle spiergroepen aan de orde komen. Omdat er gewerkt wordt met relatief lichte gewichten, is het in de meeste gevallen verantwoord om een BODYPUMP les te volgen.

De zwangerschapsperiode kan verdeeld worden in drie verschillende periodes, trimesters genaamd. Elk trimester heeft zijn eigen aandachtspunten en elk trimester kan ook andere specifieke ongemakken of klachten met zich meebrengen.

EERSTE TRIMESTER

Het eerste trimester van de zwangerschap is de periode waarin de meeste zwangere vrouwen zich moe voelen en sommige vrouwen last hebben van ochtendmisselijkheid en/of braken – soms zelfs de hele dag door. In deze fase worden alle organen van je ongeboren kindje aangelegd. Het is in deze fase erg belangrijk dat bij het sporten hoge lichaamstemperaturen vermeden worden.

In deze fase wordt door het lichaam het zwangerschapshormoon relaxine aangemaakt. Relaxine zorgt ervoor dat je gewrichten buigzamer worden.

Lichamelijke veranderingen	Aanpassingen in de oefeningen
Moehaid	Train met een aangepaste intensiteit
Lichaamstemperatuur	Blijf drinken en vermijd training bij extreem hoge temperaturen
Hormoonaanmaak (relaxine)	Houd de bewegingen klein, zodat de gewrichten niet overbelast raken

TWEDE EN DERDE SIMESTER

Voor veel vrouwen komt er bij het vorderen van de zwangerschap een einde aan de (ochtend)misselijkheid en stijgt het energieniveau.

Het lichaamsgewicht neemt gestaag toe en door het groeien van de baby vinden er biomechanische veranderingen plaats bij het bekken en de ruggengraat. Door het zwaarder worden van je borsten, komt er meer druk op de schouders en de bovenrug. Door een verhoogde druk op je buikspieren kan het niet zo prettig zijn om plat op je rug te liggen.

Omdat de hoeveelheid bloed in je lichaam tijdens de zwangerschap toeneemt en je hartslag ook in rusttoestand stijgt, dienen er meer eisen gesteld te worden aan je bloedsomloop. Tijdens de laatste 12 weken van de zwangerschap neemt de hartsomloop met 50 % toe en stijgt het bloedvolume met 45 %.

Lichamelijke eranderingen	Trainingsaanpassingen
Biomechanische veranderingen	Om je onderrug te ondersteunen, span je je kernspieren in je buik aan en vermijd je het overstrekken van je ruggengraat.
	Pas goed op bij het op- en afstappen van de step. Als je opstaat, kun je beter niet recht opstaan, omdat je hierbij het gevaar loopt dubbel te klappen. Rol eerst op je zij en sta dan pas op.
	Verlaag het gewicht in de Squat track en om meer balans en stabiliteit te krijgen, plaats je de voeten wat verder uit elkaar.
	Verlaag het gewicht in de Rug en Lunge track.
	Pas goed op bij de Upright Rows, met name als je de stang naar het lichaam toe beweegt.
	Beperk de buikspieroefeningen tot heel drops of bekken lifts, of doe je buikspieren in een knielende positie.
Fysiologische veranderingen	Gebruik over de hele workout gezien minder gewichten dan normaal.
	Ga niet plat op je rug liggen als dat niet comfortabel is. Maak gebruik van een schuine step of zittende opties.
	Zorg ervoor dat je voldoende koolhydraten inneemt, voordat je met de training begint.
Hormoonaanmaak (Relaxine)	Houd de bewegingen klein, zodat de gewrichten niet overbelast worden.

AANPASSINGEN IN DE BODYPUMP LES

Focus je tijdens de training op jezelf en je baby en werk met de hoeveelheid gewichten dat voor jou comfortabel is. We raden je een gematigde intensiteit aan. Maak soepele bewegingen en vermijd schokkende bewegingen.

Overdrijf niet en luister goed naar je eigen lichaam. Denk er bij alle oefeningen aan de bewegingen klein te houden.

Je zwangerschapsperiode is niet het juiste moment om met zwaardere gewichten te gaan trainen.

Het is heel belangrijk dat je tijdens elke oefening evenwichtig blijft ademen. Als je adem in houdt, kan dat een effect hebben op je bloeddruk, vooral wanneer je de gewichten boven je hoofd moet tillen. Als je sterretjes gaat zien, misselijk of duizeligheid wordt, rust dan meteen even.

Als je de oefening hervat, vergeet dan niet om weer goed te blijven ademen.

Of vermijd de oefeningen waarbij je het gewicht boven je hoofd tilt.

AANPASSINGEN IN DE OEFENINGEN (GEDETAILLEERD)



Track 1: Warmup

Start de beginpositie met de benen iets wijder uit elkaar dan normaal. Dit is comfortabeler en geeft je meer stabiliteit.



Track 2: Benen/Squats

Zet ook bij de Squat de benen wat wijder uit elkaar. De voeten dienen iets verder uit elkaar te staan dan de breedte van je schouders. Zo kun je beter je balans houden en kun je comfortabeler squatten.

Vermijd een grote bolling (overstrekking) van je onderrug en span tijdens de Squat je buikspieren goed aan.



Track 3: Chest

Bij de Borst track kun je het beste de step schuin zetten, zodat je hoofd hoger ligt dan je onderrug. Hierdoor ervaar je minder druk op je onderrug en je ligt een stuk prettiger. Zorg ervoor dat de blokken onder je step veilig op elkaar gestapeld zijn en pas goed op bij het gaan liggen en opstaan. Rol liever eerst op je zij, voordat je opstaat.