

DE GOUDEN REGELS

1. Geef jezelf meer steun door je voeten iets verder uit elkaar te zetten. Zo houd je meer rekening met je nieuwe zwaartepunt.
2. Zet je voeten één voor één uit elkaar in plaats van te springen, om overbelasting van de spieren in je bekkengordel te voorkomen.
3. Zorg ervoor dat je baby niet in de verdrukking komt. Ga niet met je gezicht naar de grond liggen. Spreid je benen wanneer we naar voren stretchen vanuit een staande positie of zitpositie.
4. Het rustgevende zwangerschapshormoon maakt je bindweefsel zachter, dus belast je gewrichten niet door te overstretchen.
5. Vermijd de poses Three Legged Dog en Standing Split. Deze kunnen je bekkengewrichten overbelasten. Blijf in de Down Dog Pose of in de Cat Stretch als dat comfortabeler is, zeker in de laatste fase van je zwangerschap.
6. Belast je onderrug niet door teveel naar achter te leunen. Probeer je bekken rechtop te houden en je staartbeen in te trekken, zeker bij bewegingen als de Lunges.
7. Kijk niet teveel naar andere deelnemers in de les – zij zijn niet zwanger! Rust als het nodig is in de Childs Pose of Seated Star Pose met je rug tegen de muur.



Childs Pose



Lunge



Seated Star Pose



ZWANGERSCHAP TRAINING GIDS BODYBALANCE®



BODYBALANCE® EN ZWANGERSCHAP

WELKE AANPASSINGEN ZIJN NODIG TIJDENS JE ZWANGERSCHAP?

Zorg ervoor dat je alle aanpassingen begrijpt en weet hoe je ze kunt toepassen tijdens de les.

De ademhalings-, stretch-, kracht- en ontspanningsoefeningen in een BODYBALANCE les zorgen ervoor dat je je comfortabeler voelt bij de fysieke en mentale veranderingen die je tijdens je zwangerschap doormaakt.

Raadpleeg je arts of je verloskundige voor je start met welke fitnessless dan ook. BODYBALANCE is low-impact, maar sommige gezondheidscondities kunnen ervoor zorgen dat elk soort training onveilig of oncomfortabel wordt.

Concentreer je tijdens de les op jezelf en de baby en doe mee op eigen tempo. Train met de intensiteit waar jij je comfortabel bij voelt. Adem, ontspan en overstrek je niet om een bepaalde beweging te maken. Ons doel is om een gebalanceerd lichaam en een rustige geest te creëren, dus luister goed naar je lichaam en stop als een pose niet goed voelt.

AANPASSINGEN IN DETAIL PER TRACK

Track 2: Zonnegroet

Houd je voeten op heupbreedte. Je kunt de Crocodile, Cobra en Up Dog houdingen, indien nodig, vervangen door een Cat Stretch.

Cat Stretch: Houd je knieën en voeten op heupbreedte en plaats je handen op schouderbreedte. Adem uit terwijl je je rug omhoog duwt. Span je billen aan en kijk naar beneden.



Cat Stretch

Track 4: Balans track

Houd er rekening mee dat je zwaartepunt tijdens je zwangerschap verandert. Alle balansposes kunnen met beide voeten op de grond uitgevoerd worden. Draag je gewicht op je ene been en balanceer met het andere been, of gebruik een muur voor steun.



Star Pose



Eagle Pose

Tree Pose

Aeroplane Pose

Track 6: Kern - Buikspieren

Deze bewegingen zijn langzaam en gecontroleerd, waardoor je op eigen tempo mee kunt doen. Wanneer je je duizelig of ongemakkelijk voelt als je op je rug ligt, rol dan op je zij en rust uit. Kom ook altijd op deze manier omhoog, wanneer je rechtop wilt gaan zitten.

Alternatieve bewegingen zijn:

Bridge: Knieën en voeten op heupbreedte, voeten parallel en op een comfortabele afstand van je billen. Adem uit en druk voorzichtig je onderrug in de grond. Duw dan langzaam je bekken omhoog. Je schouders en voeten dragen het gewicht.



Bridge

Hindi Squat: Voeten iets naar buiten. Duw jezelf, met je billen naar achteren, naar beneden. Ellebogen duwen tegen de binnenkant van je dijen en de dijen duwen met dezelfde kracht terug. Houd je borst op.



Hindi Squat

Track 7: Kern - Rug

Ga in plaats van op je buik liggen op handen en knieën staan of kniel.

Gebruik de Camel Pose in plaats van de Bow Pose, met je knieën en voeten op heupbreedte. Houd je benen sterk en actief, je borst op en je nek ontspannen.



Camel Pose

Hands and Knees

Kneeling

Track 8: Twists

Zorg dat je draait zonder druk op je buik uit te oefenen. Je kunt wegdraaien van de gebogen knie.



Seated Twist

Track 9: Voorwaardse buigingen - Hamstrings

Houd je benen een stukje uit elkaar wanneer je stretcht, om druk op de buik te voorkomen.

Wanneer je je duizelig of ongemakkelijk voelt met je hoofd naar beneden, til je hoofd dan op. Buig je knieën en breng je ellebogen of handen naar je dijen.



Seated Forward Fold



Forward Fold

Track 10 en 11: Ontspanning en meditatie

Gebruik de zijwaartse Recovery Position als dit comfortabeler is. Je kunt eventueel kussens onder je hoofd en tussen je knieën plaatsen.



Recovery Position