

Trainen na je zwangerschap

Iedereen weet dat je rekening moet houden met je zwangerschap wat voeding en sport betreft. Simpel, er groeit een kind in je, dus je doet dit en dat juist wel, en het overige niet. Maar; hoe zit het er na? Wat mag je wanneer wel en niet?

Velen gingen mij voor en schreven hierover. Maar naar aanleiding van een aantal dames die ik onlangs zag of die mij een bericht stuurden voor advies, besloot ik ook via mijn kanalen kennis te verspreiden en ik zal hierbij ingaan op de buikspieren.

Sinds in zelf moeder ben en mijn eigen situatie mijn onderzoeksvraag werd voor de opleidingen en bijscholingen in de loop van de jaren heb ik veel geleerd over het ontwangerende lijf.

De belangrijkste les die ik jou wil overbrengen? GEEN ENKEL LIJF IS HETZELFDE! Kan jouw buurvrouw al na een paar weken kilometers wandelen? Fijn voor haar! Focus jij je vooral op jezelf.

Geen algemeen lijstje

Want helaas is het zo dat er niet een algemeen lijstje is met adviezen die toepasbaar zijn op iedere bevallen vrouw. Jouw persoonlijke situatie is de leidraad voor starten met sporten. En bij het woord sporten, haper ik al. Want uiteraard begin je met bewegen, dan met trutten (quote Miriam Hockx) en dan met trainen en erna met hard gaan, ouderwets stukgaan.

Wat zijn dan die persoonlijke aspecten om rekening mee te houden? Onder andere; hoe functioneert jouw core op dit moment? Wat is de status van je bekkenbodembodem, je buikspieren, je peesplaat daartussen? De samenwerking van jouw team dat we aanduiden met core? Zie het als een teameffort. Wil jij rennen? Dan moet het team dat jouw core vormt, goed samenwerken. Een goed werkende bekkenbodembodem met daarboven een slappe peesplaat tussen de rechte buikspieren, mist al een hele belangrijke speler.

Waar heb je het over?

Die peesplaat? Die bedoel je zeker? Onze buikspieren (en dat zijn er best veel) werken heel knap samen met de rest van ons lijf. Waar veel vrouwen naar kijken en voelen of laten voelen na de zwangerschap is hoe breed de afstand is tussen de rechte buikspieren.

Maar! Wat interessantere informatie is, is hoe voelt het weefsel er tussen? Als een enorme diepte? Als iets stevigs? En; wat gebeurt er met bepaalde bewegingen; is er sprake van een punt die omhoog komt over het midden van je buik (lengterichting) of niet?

Overige factoren voor herstel & opbouwen

Naast de status van je lijf zijn er nog meer factoren die uiteindelijk invloed gaan hebben in het oppakken van jouw geliefde sportactiviteiten. Zoals; hoeveel slaap krijg je? Hoe is je persoonlijke situatie (alleenstaand, meerdere kinderen, et cetera), wat voor voeding neem je tot je of ben je meer van het vullen. Hoe is je bevalling verlopen, heb je bijvoorbeeld veel bloed verloren? Hoe gaat het met je bekken en bekkenbodembodem? (Doe jezelf een bekkenbodembodemcheck cadeau!)

Trutten

Van de week sprak ik iemand die heel graag weer hard wil gaan; lekker rennen, racefietsen. Ik kan me er alles bij voorstellen! Als je er middenin zit, lijkt de tijd eindeloos te duren en wil je ook zo snel mogelijk weer rennen, crossfit, bootcamp en noem maar op. Maar nu is de tijd om te starten met

trutten, nadat je gestart bent met bewegen en het liefst nog nadat je jezelf een bekkenbodemcheck cadeau hebt gegeven bij een geregistreerd bekkenfysio.

Als je dat doet dat weet je hoe je bekkenbodem functioneert, dat is namelijk een van de teamspelers van je core. En je core is je centrum. Het centrum waar vanuit krachten worden overgedragen. Kijk maar eens naar hardlopers.

Het ideaal is dat bijvoorbeeld de lijn van de heupen horizontaal blijft tijdens het rennen. Soms zie je dat die lijn diagonaal is afwisselend rechts en links bij lopers. Het is wachten tot die persoon een blessure krijgt.

Dus eerst die bekkenbodemcheck. Na die check ga je verder werken met een professional aan je herstel, bijvoorbeeld (niet geheel toevallig 😊) bij de lessen Restore your Core die ik aanbied.

Restore your Core

Bij Restore your Core werken we verder aan de krachtopbouw in jouw lijf en ontdek je assymetrieën, zoals een disbalans in kracht in je ene been ten opzichte van je andere, daar kunnen we dan aan werken. Daarnaast ligt het hoofddaccent op bewustwording van het inzetten van de kracht in je core zodat bij sporten met een hogere impact in de (nabije?) toekomst je deze krachten goed kunt opvangen en zo blessures voorkomt.

Gelijktijdig of erna start je weer met trainen, bijvoorbeeld met zoiets als PowerMama Outdoor Postnataal, of bij een andere trainer die goed weet waar hij/zij bij jou op moet letten.

Make it smart!

Zoals ik eerder al zei; als je er midden in zit, in het proces na je bevalling, lijkt de tijd soms eindeloos te duren en wil je zo snel mogelijk weer gaan rennen. Wat goed werkt is om je weg terug naar jouw geliefde sport SMART te maken.

Smart is niet alleen heel slim, je maakt je pad er naar toe overzichtelijk, want SMART staat voor; specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden.

Voorbeeld SMART-doel

We nemen even de dame die ik van de week sprak, zij wil de Harbour-run in oktober doen. Dat is over 9 maanden een run van 10 km met obstakels. Heel specifiek dus. De tijd tussen nu en dat moment zou je meetbaar kunnen maken door het visueel te maken en langs dat tijdspad subdoelen te gaan zetten. Of dit doel acceptabel gaat zijn en realistisch hangt af van de te bereiken subdoelen. In haar geval zou ze de bekkenbodemcheck moeten doen en daarbij moeten gaan werken aan de kracht in haar core. Starten met rennen zonder daar aandacht aan te schenken is heel zonde én niet zo smart.

Verder is dit plan tijdsgebonden, want we weten waar we nu zitten en wanneer het oktober wordt. In het geval van deze wens zou ik de subdoelen als uitgangspunt houden en eventueel het einddoel, meedoen met de Harbour-run vervangen door een andere leuke obstakelrun zodat je je niet blind staart op die ene leuke run, maar je tijdspad kunt aanpassen naargelang je je subdoelen behaalt.

Mijn advies?

In dit specifieke geval zou ik de dame in kwestie aanraden eerst naar een geregistreerd bekkenfysio te gaan om de bekkenbodemcheck te doen en (eventueel met een echo) te kijken naar de activiteit van de verschillende buikspieren en die belangrijke peesplaat bij aanspannen. Vanuit daar zou ik haar adviseren om mee te doen met Restore your Core en PowerMama Outdoor Postnataal. Zo heeft ze in elk geval twee trainingsprikkelers per week, het liefst voegt ze zelf nog een moment toe, bijvoorbeeld een stevige wandeling. Naarmate de tijd vordert en afhankelijk van het behalen van subdoelen zou

ze het hardlopen weer kunnen gaan oppakken in combinatie met krachttraining o.l.v. een goed geschoolde trainer.

Ben jij of ken jij zo'n dame die op zoek is naar richting in haar postnatale bestaan? Verwijs haar door en geef haar de rust en tijd cadeau om haar lichaam en geest liefdevol op te trainen naar het niveau waar zij wil zijn.

www.demamacoach.com