

Becoming a Strong Mom

CrossFit/krachttraining & zwangerschap

Verwacht je een kindje, of ben je net moeder geworden? Gefeliciteerd! De periode die nu volgt is misschien wel de belangrijkste in jouw leven. Er is een mooie taak bijgekomen, namelijk de zorg voor een kleintje. Die wil je natuurlijk het allerbeste geven. Goed voor jezelf zorgen is daarbij essentieel. Daarom helpen wij je graag om zo fit mogelijk te blijven tijdens de zwangerschap, zonder het kindje in jouw buik in gevaar te brengen. En natuurlijk zijn wij er ook voor als je na de zwangerschap weer wil beginnen met trainen. In deze handleiding vind je veel informatie op het gebied van CrossFit tijdens en na de zwangerschap. Heb je vragen? Stel ze gerust door te mailen naar info@prettystrongmom.nl.

Blijven trainen of niet?

Ons lichaam is gemaakt om te bewegen. Wij zijn er van overtuigd dat een sterk en fit lichaam bijdraagt aan een gezond en gelukkig leven. Dit geldt natuurlijk ook als je in verwachting bent. Regelmatig blijven bewegen tijdens de zwangerschap heeft vele voordelen:

- de conditie loopt minder gauw terug
- minder last van zwangerschapskwaaltjes
- een gezonde gewichtstoename
- een gezonde groei van de placenta
- verminderde kans op zwangerschapsdiabetes
- de kans op rugklachten vermindert
- beter en dieper slapen
- sneller herstel na de bevalling
- een beter humeur 😊

Veel redenen dus om te blijven sporten! Dat wil echter niet zeggen dat er niets verandert. Binnen het lichaam verandert er heel veel tijdens de zwangerschap. Daarom is het belangrijk om de training waar nodig aan te passen. In deze handleiding vind je hoe.

Wat gebeurt er binnen het lichaam tijdens de zwangerschap?

Een heleboel! Voor nu beperken we ons even tot de dingen die van invloed zijn tijdens het sporten. Dit gebeurt er als je zwanger bent:

- je bent sneller buiten adem
- de bloedsomloop verandert:
 - ca. 1500 ml extra bloed
 - dit gaat naar hersenen, spieren, huid, kindje
 - hersenen en kindje eisen een vaste hoeveelheid op
 - minder voor spieren (sneller verzuring)
 - minder voor huid (je hebt het sneller warm)
- de hartslag stijgt
- de bloedsuikerspiegel schommelt
- de hersteltijd is langer

Zwangerschapshormonen

Tijdens de zwangerschap zijn er veel hormonen actief binnen het lichaam. Drie daarvan zijn van invloed op jouw training: oestrogeen, progesteron en relaxine.

Oestrogeen en progesteron zorgen ervoor dat het lichaam vocht gaat vasthouden. Daardoor kunnen zwangere vrouwen met name last krijgen van polsen en enkels (carpaal tunnel syndroom). Ook zorgen deze hormonen voor het 'ontspannen' van bloedvaten. Klachten die hierbij horen zijn spataderen, aambeien, lage bloeddruk, duizeligheid, vermoeidheid en maagzuur.

Relaxine zorgt ervoor dat de aansturing van je spieren afneemt en voor het verweken van bindweefsel. Je wordt vaak 'mobiel', wat risico's met zich meebrengt voor pezen, gewrichten en kapsels. Het risico op verzwikken/struikelen neemt toe, de bekkenbodemspieren worden weker en de houding kan verslechteren. Belangrijk om te weten: dit hormoon blijft werkzaam in het lichaam zolang je borstvoeding geeft.

Diastase

Jouw groeiende baarmoeder drukt op je buikspieren. Deze gaan (meestal) wijken. Dit wordt diastase genoemd. Het ontstaan van een diastase is geen blessure, maar een natuurlijk proces. Het gebeurt bij de meeste vrouwen en in de meeste gevallen heelt het ook weer vanzelf, mits er op een juiste manier mee omgegaan wordt. Op de volgende pagina's kun je lezen waar je rekening mee moet houden.

Training en zwangerschap

Zoals eerder beschreven, heeft blijven trainen tijdens de zwangerschap vele voordelen. Je zal alleen jouw training op sommige vlakken iets moeten aanpassen en/of oefeningen moeten vervangen voor een alternatief.

Algemene richtlijnen trainen tijdens de zwangerschap:

- Stop met bracen/vastzetten van de adem! Blijf altijd doorademen.
- Nooit doorgaan tot je buiten adem bent
- Voldoende water drinken
- Rechte buikspieren niet geïsoleerd trainen. Dus geen sit ups, plank, toes to bar, etc.
- Niet meer rennen en springen i.v.m. de hoge druk op je bekkenbodern.
- Niet teveel en te lang op je rug liggen
- Bekken symmetrisch belasten bij klachten in lage rug, heupen, liezen, enz. Dus geen lunges, split squats, hoge box step ups, split jerks en single leg oefeningen.
- Vermijd overstrekking van de gewrichten
- Vermijd ver voorover buigen en uiteraard buikligging
- Las extra pauzes in
- Kans op vallen en contactsporten vermijden (houd altijd 1 been op de grond)

Buikspieren

Training en/of zware belasting van de rechte buikspieren kan de wijing (diastase) en het herstel vertragen. Dit kun je voorkomen door vanaf het moment dat er een zichtbare buik ontstaat, de rechte buikspieren niet meer geïsoleerd te trainen (sit-ups, crunches, toes to bar) en ook geen oefeningen te doen die de rechte buikspieren zwaar belasten (plank, push up, muscle up, pull up).

Let op het ontstaan van een 'tunneltje' op je buik. Zie je dit, dan is het tijd om te stoppen met de oefeningen waarbij dit ontstaat en te schalen.

Bekkenpijn/-instabiliteit

Overbelasting van het bekken komt regelmatig voor bij zwangere vrouwen. Zo'n 40 tot 45% ervaart lichte bekkenklachten tijdens of na de zwangerschap, bij 5-14% is sprake van ernstige klachten. De oorzaak van bekkenpijn of -instabiliteit is vaak een combinatie tussen de verweking van de bekkenbodern en een verkeerde belasting (houding/training).

Heb je last van bekkenpijn? Kies dan voor symmetrische bewegingen voor het onderlichaam. Dat wil zeggen, oefeningen waarbij jouw benen recht naast elkaar staan. Vervang split squats en lunges liever voor squats, single leg deadlifts voor deadlifts, split jerks voor push jerks of push presses met een lichter gewicht, enz.

Trainen na de bevalling

Vanaf ongeveer 6 weken na een vaginale bevalling en ongeveer 8 weken na een keizersnee mag je op zijn vroegst weer rustig aan beginnen met trainen. Voor die tijd, vanaf week 3-4 of bij een keizersnede week 5-6, kun je wel thuis alvast beginnen met wat lichte stretches en activatieoefeningen. Houd er wel rekening mee dat rust en herstel in deze periode de hoogste prioriteit hebben.

Houd rekening met fysieke klachten na een bevalling/keizersnee. Bevallen is topsport en je hebt zojuist een enorme prestatie geleverd. Spieren, met name de bekkenbodembodem, zijn verslapt en het kan wel 6 tot 9 maanden (soms zelfs nog langer) duren voordat deze hun functie weer volledig terug hebben. Geef je lichaam hier de tijd voor. Begin je op de juiste manier weer met trainen, dan herstel je het snelste. Maar als je te snel alweer teveel of te zwaar gaat trainen, duurt het alleen maar langer voor je weer volledig belastbaar bent.

Voor je begint, wil jouw coach een aantal dingen van je weten. Als hij of zij hier niet naar vraagt, geef dan in ieder geval aan:

- Hoe de zwangerschap is verlopen
- Hoe de bevalling is gegaan
- Hoe de kraamtijd en het herstel zijn verlopen
- Of je sindsdien al iets aan beweging gedaan hebt
- Of je borstvoeding geeft
- Zijn er klachten?

Algemene richtlijnen voor trainen na de zwangerschap:

- Bouw op! Begin rustig aan en met lage gewichten. Vermijd rennen en springen nog even totdat jouw bekkenbodembodem weer grotendeels hersteld is.
- Train eerst de bekkenbodembodem, de dwarse en schuine buikspieren. Jouw coach kan je aanvullende oefeningen geven om thuis of in de Open Gym te doen.
- Bij bekkenklachten, symmetrisch trainen
- Eventueel extra pauzes inlassen en voldoende drinken

Schalingsopties

Belangrijk:

Deze oefeningen zijn een richtlijn. De ene persoon kan misschien bijna alles blijven doen, terwijl de ander al vanaf het eerste trimester flink moet schalen. Belangrijk hierbij is wel 'het feit dat je het kán doen, betekent niet dat je het ook móet doen'. Voelt iets niet goed, geef dit dan aan bij de coach. Er kan altijd een andere oefening gedaan worden.

Ademhaling

Het is belangrijk dat je jouw ademhaling niet meer vastzet. Blijf altijd rustig doorademen.

Oefening	Schaling	Opmerking
Air squat	Evt. minder diep zakken Evt. tempo aanpassen Bij dikke buik knieën wijder, tenen licht naar buiten draaien	Let op dat je rustig beweegt en je onderin spanning behoudt
Back/front squat	Minder zwaar Minder diep zakken	Focus op onderhoud en niet meer op 1RM. Druk op de ruggengraat en onderrug is tijdens zwangerschap groter
Box jumps	Box step ups Step ups op plates Air squats Lunges	Liever niet meer springen i.v.m. impact op bekkenbodem
Burpees	Burpee light Evt. tegen box KB swing	
Clean	DB/KB clean	Bij een groter wordende buik zit de bar in de weg. Gebruik dan KB of DB
Deadlift	KB deadlift Goodmornings pvc of lege stang	Prima oefening om te blijven doen, let op gewicht, bij groter wordende buik niet meer handig. Niet te zwaar.
Double unders/single unders	Roeien Fietsen	Niet doen tijdens de zwangerschap. Er ontstaat teveel druk op de bekkenbodem
Handstand push-ups	Strict press	Niet doen tijdens de zwangerschap. Kans op vallen voorkomen
KB swings	KB swing met lichter gewicht KB Deadlift One arm swing	Prima zolang buikspieren het toelaten.
Overhead squat	Air squat Front squat Back squat	Prima zolang het gaat, eventueel lichter. Houd wel rekening met het mobieler

		worden van de schouders. Niet in de eindstand gaan
Pull ups	Ring rows Bent over dumbbell rows Rows aan een lage pull up bar	Zodra er een zichtbare buik is bij voorkeur niet meer in het rig hangen
Push ups	Tegen box of muur	Doe de push up tegen een verhoging om teveel druk op de rechte buikspieren te voorkomen
Rennen	Roeien Fietsen	Doel is de hartslag verhogen zonder druk op de bekkenbodem.
Sit ups	KB swing met licht gewicht KB Deadlift One arm swing	Niet doen tijdens en na de zwangerschap.
Thrusters	Met minder gewicht, lege stang of stok Minder diep zakken Front squat	Met groter wordende buik eventueel voeten iets wijder en knieën verder naar buiten
Toes to bar	KB swing met licht gewicht KB Deadlift One arm swing	Niet doen tijdens zwangerschap. Grote druk op rechte buikspieren en buik in het algemeen
Wallballs	Indien nodig minder diep Eventueel lichter	Prima oefening om te blijven doen tijdens zwangerschap. Let wel op dat je onderin spanning behoudt

Is er iets niet helemaal duidelijk, heb je overige vragen, of heb je iets meer hulp nodig? Ik help je graag! Je mag jouw vragen altijd mailen naar info@prettystrongmom.nl.