



Hardlopen tijdens en na een zwangerschap; waar moet je op letten?

Door Marieke van Hunen

Soort Theorie

Doelgroep Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Geef jij training aan vrouwen? Dan heb je misschien al eens meegemaakt dat iemand je al in een vroeg stadium van de zwangerschap in vertrouwen nam. Misschien krijg je vragen of hardlopen eigenlijk wel kan/mag tijdens een zwangerschap.

In deze workshop vertel ik je wat er zoal bekend is over hardlopen tijdens een zwangerschap en hoe je daar als trainer rekening mee kunt houden. Daarnaast gaan we het hebben over het hervatten van hardlopen na een bevalling. Dit komt deels uit de wetenschap, maar we gaan ook aan de slag met de praktische kant die jij als trainer goed kunt gebruiken. Je leert welke vragen je kunt stellen, naar wie je iemand eventueel kunt doorverwijzen, welke oefeningen voor krachtopbouw geschikt zijn en welke opbouw je kunt gebruiken voor deze specifieke doelgroep. Daarnaast is er ook aandacht voor een stukje ontspanning - iets wat voor een bekkenbodemp na het hardlopen heel belangrijk kan zijn.

Kortom, theorie en praktische tips zonder poespas. Ook (of misschien juist?) voor mannelijke trainers! Je krijgt praktische handvatten om deze -misschien wat ongemakkelijke- onderwerpen bespreekbaar te maken en zo vrouwen optimaal te kunnen begeleiden.

Over Marieke

Ik ben Marieke van Hunen. Sportliefhebber (hardlopen is mijn grootste liefde, zowel voor mijn fysieke als mentale welzijn) bewegingswetenschapper, fysiotherapeut bij SMC Papendal, outdoorlover, houdt van trailruns, enthousiast over het thema 'vrouw en sport', oud-looptrainer en moeder.

