



Bootcamp

FIT  FAMILY

EFTERFØDSEL

Efterfødsels-bootcamp er en bootcamp for kvinder der har født indenfor det seneste år.

Bootcampen strækker sig over 8 uger med 2 træninger i ugen, hvor øvelserne og indholdet tager højde for en krop der har gennemgået en graviditet og fødsel. Træningen indebærer styrkeøvelser for hele kroppen, herunder især core og bækkenbund, kondition i form af udholdenhed kombineret med styrke øvelser for at øge funktionaliteten af "mor" kroppen, på en måde der reducerer smerter/spændinger i forbindelse med løft, bæring, amme-stillinger mm. Vi fokuserer på korrekt udførelse af øvelser der reducerer risici for skader og overbelastning, og som fremmer god kropsholdning og styrke i muskulatur omkring sener og led. Vi træner balance, koordination og smidighed, og løsner op i muskulatur og spændinger i kroppen. Vi kommer kort sagt hele kroppen igennem i løbet af bootcampen og de forskellige timer, og varierer træningen fra gang til gang, for at gøre træningen sjov, udfordrende og alsidig. Træningen er tilpasset holdets niveau, og alle øvelser kan skaleres og justeres sådan at de passer den enkelte, og dermed tillader individuelle forbedringer. Det er altså ikke et krav at være vandt til at træne eller være erfaren for at deltage på vores bootcamps, alle drager nytte ud af bootcampen.



Vi anbefaler at man tidligst starter på bootcampen 8 uger efter fødsel.

Bootcampen foregår i Fit Family på Bjørnholms Alle 4-6, 8260 Viby, og holdansvarlige er personlig træner Maria Dior og Rikke Nybo Nørgaard.

Informationsmødet og foredrag er åbnings eventen for enhver bootcamp, og indeholder mere dybdegående information om de forskellige bootcamps og et foredrag om kost og træning i forbindelse med efterfødsel, hvad man skal være opmærksom på, og hvordan man kan få det bedste ud af sin bootcamp deltagelse.

Tider for bootcamp holdende er forskellige og varierer fra bootcamp til bootcamp.

DU FÅR:

- Motivation og støtte fra din bootcamp træner og andre hold deltagere under hele forløbet
- En generel kostplan og kostvejledninger for hvordan du kan komme rundt om dine kostvaner
- 16 timers sjov, udfordrende og resultatfremmende træning af kompetente instruktører
- Tilgang til lukket facebook gruppe
- Mål og vejninger, samt billeder – før – og efter holdstart
- Foredrag om motivation, kost og træning, tilpasset dit valgte hold
- Inspiration til øvelser du kan bygge videre på efter end holdforløb
- Et nyt netværk af andre aktive mødre
- En lavere fedt procent
- En mere tonet fremtræden
- Bedre kropsholdning
- Færre muskelspændinger og bedre mobilitet og smidighed
- Styrke
- Bedre kondition
- Gode vaner
- Råd og vejledning ved behov
- Mere energi og overskud til at være en gladere og sundere mor.

Hvis du har spørgsmål til bootcampen, eller ønsker at vide mere om hvornår den næste efterfødsels bootcamp afholdes, kan du se mere under fanen "events og tilmeldingshold" på www.fitfamily.dk, skrive til hello@fitfamily.dk eller ringe på 61 66 62 76.

MVH,

Fit Family