

2022 editie

BASE

MOMMY MAGAZINE

"DIT HEEFT MIJ ZEER GOED GEDAAN"

Een interview met Laura, over haar
ervaring met het MOMMY traject.

OEFENINGEN VOOR THUIS

Zo ontdek je of dit traject
echt iets voor jou is!

HET GEZICHT ACHTER ...

Een interview met Nikki Roelofsen,
coach van het MOMMY traject.

INHOUD



04 **HET GEZICHT ACHTER
HET MOMMY TRAJECT**

06 **DARE TO IMPROVE**

Sfeerimpressie



08 **ER WAS EENS EEN ...**

09 **TRIANGLE OF LIFE**

De visie van BASE Lifestyle

10 **WEER AAN DE SLAG!**

Een kijkje in het MOMMY traject



12 **ERVARING VAN
EEN BASE MOM**

14 **GENIET EN HERSTEL**

Tips van experts



16 **OEFENINGEN VOOR THUIS**

17 **RAAD JE HET AAN?**

Ervaringen van moeders

18 **MAAR ER IS MEER!**

BASE is er ook voor jou

HET GEZICHT ACHTER HET MOMMY TRAJECT

Mijn naam is Nikki Roelofsen, coach bij BASE Lifestyle. In 2016 kwam ik in aanraking met BASE Lifestyle, omdat ik op zoek was naar een sportschool waar ik een stok achter de deur zou hebben. Vanaf dag 1 ben ik nooit meer weggegaan. Omdat Marco zag dat ik het heel interessant vond wat hij deed, stelde hij voor dat ik mezelf hierin zou verdiepen. Na een aantal cursussen te hebben gevolgd ben ik in juli 2019 gestart als parttime coach en in mei 2020 als fulltime coach.

Wilde je vroeger altijd al coach worden?

Nee, eigenlijk wilde ik vroeger kapster worden. Maar tot op de dag van vandaag kan ik nog steeds geen vlecht maken. Dus als coach bij BASE voel ik mij helemaal op mijn gemak!



Wat doe je bij BASE Lifestyle?

Met heel veel plezier geef ik personal training en groepslessen. Daarnaast ben ik me gaan specialiseren in het trainen van vrouwen tijdens en na hun zwangerschap. Ik help zwangere- of net bevallen vrouwen met het versterken of herstellen van hun lichaam. Dit doen we samen tijdens het MOMMY traject.

Wat vind je het mooiste aan je werk?

Ik vind het mooi onze klanten te zien groeien in de persoonlijke ontwikkeling die zij doormaken bij de trajecten die zij volgen. Ik krijg enorm veel positieve energie van mijn werk en mijn collega's. Mijn collega's voelen echt als vrienden. Het is elke dag dan ook een warm bad waar ik in terecht kom.



Waarom ben je begonnen met het coachen van het MOMMY traject?

Omdat er te weinig aandacht aan besteed werd. Er was te weinig kennis in huis om vrouwen goed te kunnen begeleiden in dit mooie (herstel) proces. Het is mooi om moeders (to be) hierin te begeleiden en te helpen.

Voor wie is het MOMMY traject?

Het MOMMY traject is bedoeld voor moeders (to be) of vrouwen die net moeder zijn geworden. Bij een normale bevalling starten deze vrouwen 6-8 weken na de bevalling met het MOMMY traject. Bij een keizersnede starten vrouwen 10-12 weken na de bevalling.

Waarom moet een moeder kiezen voor het MOMMY traject?

Omdat je als moeder leert omgaan met mentale en fysieke druk, maar ook hoe je weer in shape kunt komen en kunt werken aan een pijnvrij en energiek lichaam. De begeleiding en coaching van BASE Lifestyle zorgt voor de juiste belasting tijdens en na een zwangerschap. Daarnaast ontvang je als moeder tijdens de training tips en tricks om de dag energiek door te komen.

Wat heb jij al met de moeders bereikt tijdens het MOMMY traject?

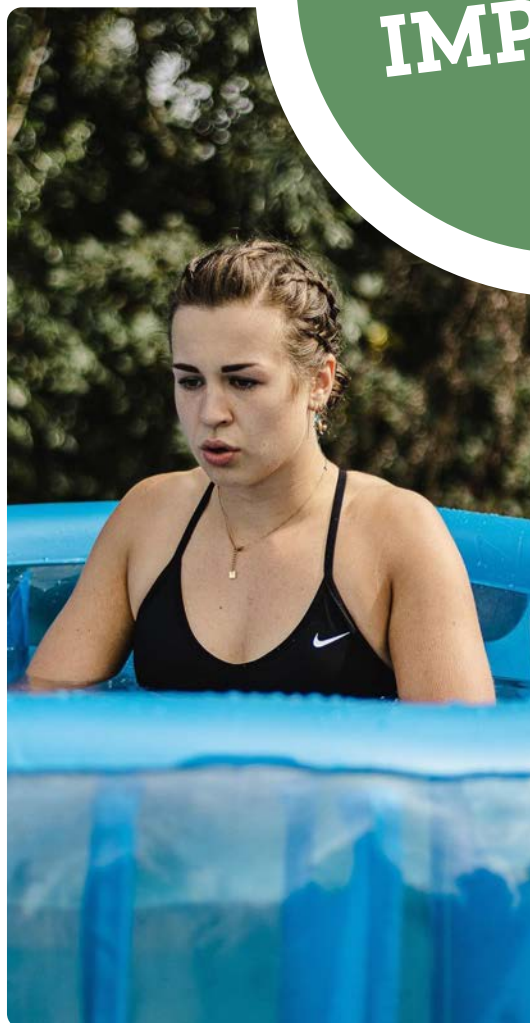
Dat zij na hun zwangerschap rustig weer zijn gestart met trainen en uiteindelijk weer terug zijn gekomen in de reguliere groepslessen. Maar ook mentale uitkomsten, mentaal sterker worden, keuzes kunnen maken en leren omgaan met sociale druk.



Er gaat geen enkele dag voorbij dat ik geen pindakaas eet!

Wat is het niveau van het MOMMY traject?

Het niveau is voor iedereen verschillend. Per week bouw je dus gebalanceerd je eigen kracht op. De les start met stretchen, ademhaling en mobiliteit en kracht trainen. Het mooie van krachttraining is dat dit voor iedereen aan te passen is naar een haalbaar aantal kilogrammen om mee te trainen. Zo kan vrijwel iedereen het MOMMY traject volgen.



ER WAS EENS EEN ...

Student Sport, Gezondheid & Management. Ik ben Marco Brienissen, eigenaar van BASE Lifestyle in Opheusden. Mijn vrije tijd besteed ik graag aan mountainbike in het bos of aan sterke verhalen delen met vrienden.

In 2014 begon ik met mijn opleiding aan de HAN in Nijmegen. Tijdens mijn studie heb ik verschillende opdrachten en stages uitgevoerd, waaronder ook in sportscholen. Ik zag daar mensen structureel worstelen met zichzelf in de fitnesszaal. De meeste mensen kwamen om gespierder en gezonder te worden of om gewicht te verliezen. Maar ondertussen deden ze iets wat ze echt niet leuk vonden.

Ik wilde daar niet aan meewerken, ik wil echte resultaten creëren!

Door intensieve begeleiding te bieden, mensen met soortgelijke doelen samen te brengen en hen in te zetten op persoonlijke groei door goede vragen te stellen. Om iets voor deze mensen te kunnen betekenen, heb ik besloten om BASE Lifestyle op te richten. Ik ben bijzonder gedreven en houd graag mijn visie scherp. Dit combineer ik met mijn DNA van een topsporter.



Daarnaast ben ik van nature nieuwsgierig en mensgericht. Dit zie je terug in het dagelijks leven waarin ik qua werkzaamheden voornamelijk bezig ben met het optimaliseren van alle diensten binnen BASE Lifestyle. Hierbij coach ik veel ondernemers in 1-op-1 sessies. Ik begrijp de uitdagingen die een mens dagelijks tegenkomt om gezond, fit en sterk te blijven onder de hoge druk die velen van ons ervaren. Dit kan soms confronterend zijn, maar ik probeer altijd te werken met een hoog empathisch vermogen. Op deze manier weet ik hoe jij de volgende stap op jouw pad kan nemen!

“Je doelen bereiken hoeft niet altijd een straf te zijn. Geniet van het proces dat je iets aan het leren bent, dat je een bijdragen levert aan jezelf en zorg ervoor dat je het leuk houdt.”

TRIANGLE OF LIFE

Bij BASE Lifestyle creëren we een veilige thuisbasis voor mensen die meer uit hun leven willen halen.

Persoonlijke groei gaat verder dan grote spierballen kweken of zware gewichten tillen. Het gaat over een bestaan waarin jij de baas bent over je eigen keuzes en je dromen durft te volgen waarbij jij jezelf veerkrachtig en energiek voelt. We willen een gemeenschap creëren waarbij men verdraagzaam is, elkaar helpt en bovenal veel plezier met elkaar maakt.

“Wij trainen voor het leven. Wij geven energie om energie te krijgen. Wij stellen ons kwetsbaar op om zelfvertrouwen te kweken en wij werken hard voor echte resultaten. Dit is volgens ons het recept voor een optimale kwaliteit van leven.”

Winnen doe je namelijk nooit alleen. Dat doen we door fitnesstrainingen te geven, zowel in groepsverband als 1-op-1. Door middel van coaching trajecten en het organiseren van evenementen met als doel om ook de sociale kant van het leven te vergroten. Tijdens al onze trainingen werken wij met de drie pijlers van BASE, ook wel de BASE driehoek.

Fysiek

Een sterk en gezond lichaam zorgt ervoor dat je meer uit de dag en het leven kunt halen. Deze onmisbare factor in onze driehoek verbeteren wij door te letten op voeding, functionele trainingen uit te voeren en leren omgaan met je stress.

Sociaal

De omgeving waarin jij je bevindt heeft een grote invloed op hoe jij je gedraagt en voelt. Binnen BASE Lifestyle werken we samen om tot het beste resultaat te komen. Samen bereik je namelijk meer dan alleen. Met de andere leden delen we ervaringen, helpen en stimuleren we elkaar naast en tijdens de trainingen.

Mentaal

Hoe jij denkt is een weerspiegeling van hoe jij je gedraagt en al jouw acties creëren jouw werkelijkheid. Wij doorbreken oude gewoontes en belemmerende gedachten. We trainen jouw veerkracht en discipline.



WEER AAN DE SLAG!

Tijdens het MOMMY traject helpen wij net bevallen vrouwen met het herstellen van hun lichaam na de zwangerschap. Dit doen we door te focussen op trainingen die perfect bij jou passen en te kijken naar je huidige levensstijl. We begrijpen namelijk dat je zo snel mogelijk weer de draad op wil pakken, weer die oude spijkerbroek aan wil doen en weer aan het werk wil gaan. Maar al snel kom je erachter dat je leven echt veranderd is. Het wordt allemaal wennen, passen en meten om alle ballen hoog te houden.

Bij het MOMMY traject helpen wij jou graag met het proces om jezelf weer goed te voelen en alles weer op een rijtje te krijgen.

Wat kan ik verwachten van het MOMMY traject?

Dit is een vraag die ons erg vaak gesteld wordt. En om eerlijk te zijn, een vast antwoord hebben wij hier niet op. Het is namelijk zo dat we per persoon kijken wat het beste bij jou past en waar jij je goed bij voelt. Wel zijn er een aantal vaste elementen waar wij bij elk individu extra aandacht aan besteden, namelijk:

- 🏋️ Een juiste ademhaling, dit zorgt direct voor meer kracht en zuurstof;
- 🏋️ Op zoek naar een goede ademhaling, voor een goede connectie met je core en bekkenbodem;
- 🏋️ We werken aan een goed postuur en een krachtig lichaam zodat je pijnvrij je kindje kunt optillen;
- 🏋️ Tips & tricks om als moeder echt te ontspannen.

Voordelen van het MOMMY traject

Het MOMMY traject kent veel voordelen en heeft als voornaamste doel om te zorgen dat de vrouw weer lekker in haar vel zit en een niveau haalt waardoor zij zich in het dagelijks leven goed voelt.

Daarnaast train je bij BASE altijd onder intensieve begeleiding van onze coach Nikki. In de afgelopen jaren heeft zij veel kennis en ervaring opgedaan door verschillende cursussen te volgen en ervaringen uit de praktijk mee te nemen in haar lessen. Veel andere (toekomstige) moeders zijn je al voor gegaan en kijken terug op een fijn traject.

ALLES OVER HET TRAJECT



Lees meer op
onze website!

Lijkt het jou iets om aan te sluiten bij het MOMMY traject?

Neem dan eens contact op met Nikki via nikki@baselifestyle.nl of +31 (0)6 21 93 75 71.

Zij legt alles graag nog eens uit en geeft antwoord op eventuele vragen. Ook kan je bij Nikki terecht voor een intake gesprek, hierbij geeft ze advies over wat het beste bij jou past en hoe jij kan beginnen aan het traject.

IK ALS MOEDER IN BALANS

ERVARING VAN EEN BASE MOM

Een interview met **Laura – Trotse moeder van haar eerste kindje**

Hoe ben je in aanraking gekomen met BASE?

Ik had 3 jaar geleden geen ritme en op een gegeven moment wilde ik graag gaan sporten. Vervolgens heb ik verschillende sportscholen geprobeerd, maar bij deze sportscholen was het vooral voor jezelf sporten. Ik merkte dat ik daardoor sneller opgaf en net even dat extra zetje in de rug miste. Daarnaast miste ik een stukje begeleiding, daarom heb ik toen een aantal lessen bij BASE meegedaan en dat vond ik heel erg fijn qua begeleiding en ondersteuning. Als je bij BASE op bent dan ben je nog niet klaar, je gaat altijd nog een stukje verder. Dit komt door de goede begeleiding en de motivatie in de kleine groepjes.

Waarom heb jij gekozen voor het MOMMY traject?

Ik sportte al bij BASE Lifestyle en toen ik met zwangerschapsverlof ging vertelde Nikki erover. Daarnaast hoorde ik van verschillende vrouwen om mij heen dat zij na een keizersnede nog steeds last hadden van bijvoorbeeld urineverlies en dat ik echt rustig aan moest doen. Ik wilde niet dat ik over 15 jaar nog steeds klachten zou hebben van mijn keizersnede, daardoor besepte ik heel goed dat je na een bevalling niet zomaar alles weer kan doen. Maar wat ik wel en/of niet kon dat wist ik niet vandaar dat ik daarbij goede begeleiding zocht en koos om het MOMMY traject te gaan volgen.



Tijdens mijn zwangerschap waren de kroketten van de McDonalds echt mijn craving. Als mijn vriend erlangs reed vroeg ik altijd of die het mee kon nemen. Gelukkig reed hij er niet elke dag langs!

Hoe ervaar je de trainingen van het traject?

Ik heb ondertussen al 4 lessen van het MOMMY traject gehad en mijn herstel gaat harstikke goed. Dit komt omdat ik na mijn bevalling echt goed rust heb gehouden, al had ik wel verwacht dat het herstel iets sneller zou gaan en dat ik meer zou kunnen. Maar er is zoveel met je lichaam gebeurd en dat moet herstellen, dus ik begrijp ook wel dat het niet sneller kan.

Ik ben supertrots dat ik moeder ben, maar het is ook lekker om even een uurtje voor mezelf te hebben!

Wat vind je leuk en minder leuk tijdens het MOMMY traject?

Ik vind het vooral heel erg fijn dat het even een momentje voor mezelf is. Ik heb net een baby gekregen en hierbij heb ik even een momentje waarbij ik bij mezelf stil sta. Daarnaast is het altijd gezellig met Nikki. Je merkt dat zij er ontzettend veel verstand van heeft en je weet dat je daar echt op je plek bent en dat je echt goed geholpen wordt. Wat ik minder leuk vind aan het traject is dat het herstel wat langer duurt dan verwacht. Dat is niet erg maar soms heb ik gewoon even zin om te rammen, maar dat gaat hem nu gewoon nog niet worden. Daar moet ik dus geduld voor hebben en dat vind ik een beetje lastig.

Ik vind het vooral heel erg fijn dat het even een momentje voor mezelf is. Ik heb net een baby gekregen en hierbij heb ik even een momentje waarbij ik bij mezelf stil sta.

Zou je het traject andere vrouwen aanraden?

Jazeker, vooral omdat je zelf niet beseft wat er allemaal in je lichaam is gebeurd. Je hebt een kind gekregen maar je lichaam heeft zoveel doorgemaakt en dan niet alleen je bekken maar ook je buikspieren. Herstel is zo belangrijk en daarin moet je je echt laten adviseren, want anders weet je niet wat je aankan. Het gevolg hiervan is dat je te veel gaat doen en hierdoor kun je weer heftige klachten krijgen. Ik denk dat het echt grotendeels ligt aan de begeleiding om weer gezond terug te komen.

GENIET EN HERSTEL

Mieneke Spijkerman – Geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Suzanne Verwoert – Diëtist bij BASE Lifestyle

1

Geniet van jouw kindje en neem vooral de rust. Doe geen wedstrijd met jezelf hoe snel je weer op de been bent of alweer van alles kunt doen.

Pak de rust die je kan pakken.

Geef je borstvoeding? Zorg ervoor dat je ruim **voldoende gezonde vetten binnenkrijgt!** Enorm belangrijk voor onder andere de ontwikkeling van de hersenen van je kindje. Ook helpt het om de melkproductie te stimuleren. Daarnaast zijn gezonde vetten goed voor jezelf, ook als je geen borstvoeding geeft. Ze hebben namelijk een grote functie in je hormoonwerking, spierwerking en leveren de vitamines. Gezonde vetten haal je uit bijvoorbeeld noten, pinda's, vette vis (zalm, makreel), olijfolie, zaden, pitten en avocado.

2

Realiseer je dat je van **oefenen** ook weer een goed gevoel krijgt dus begin met de bekkenbodemoefeningen en lichte buikspieroefeningen. Als je twijfelt of het goed voor jou is, vraag het dan aan een bekkenfysiotherapeut in jouw omgeving.

3

4

Als het goed gaat, plan dan 2 x per dag een kwartiertje of half uur voor jezelf in. Even een **lekker momentje me-time**. Doe iets wat voor jou echt even ontspannen is. Je kan natuurlijk ook even gaan liggen.

5

Breng weer **zoveel mogelijk structuur** aan in je eigen voedingspatroon. Zorg in ieder geval voor 3 stevige basismaaltijden die bestaan uit voedzame voedingsmiddelen, zodat je weer even vooruit kunt.

6

Eet voldoende! Het is erg verleidelijk om je te richten op het afvallen, indien je snel weer naar je oude figuur terug wil. Je zult al snel merken dat je dit niet doet door zo min mogelijk te eten. Eet liever meer van gezonde voedingsmiddelen, zodat je lichaamsmotor optimaal gaat draaien en je tussendoor niet de neiging krijgt tot ongezond snacken. **Geef je lichaam de tijd** om weer de oude te worden!

Maak een plan voor jezelf hoe je weer lekker in je eigen lijf komt te zitten na de 6 weken kraamtijd. Je lijf heeft een hele klus geklaard en heeft **een stukje aandacht nodig**. Dat kan o.a. door te trainen bij een goede sportschool die speciale programma's hebben voor jonge moeders. Het MOMMY traject van BASE Lifestyle is hier een goed voorbeeld van.

7

8

Maak je eetpatroon niet te moeilijk voor jezelf, je dagelijks leven kost al energie genoeg! Doe aan voorbereidend denkwerk. Bijvoorbeeld door een grote pan soep te maken, zodat je er meerdere dagen van kunt eten. Ook belangrijk: **maak het lekker!** Des te meer plezier krijg je weer in het volhouden van het eetpatroon.



OEFENINGEN VOOR THUIS

1 tot 2 weken na de bevalling

In de eerste twee weken na de bevalling staat het herstellen en verbeteren van de connectie met het middenrif en de bekkenbodem centraal. Dit betekent dat je voornamelijk ademhalingsoefeningen kunt doen, daarnaast is je rust nemen in deze periode heel erg belangrijk.

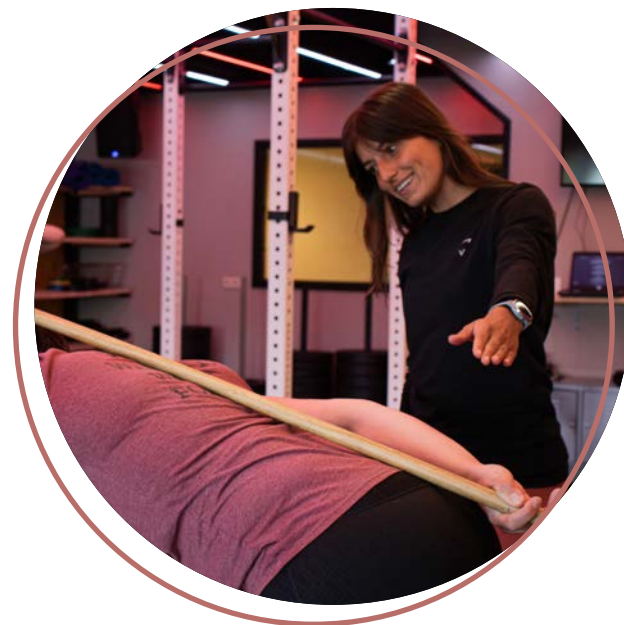
Adem Oefening:

Diep in- en uitademen waarbij je je bekkenbodem, middenrif en dwarse buikspieren met elkaar laat samenwerken. De focus ligt daarbij nu op het goed ontspannen en kunnen voelen van de bekkenbodem.

Gaat dit goed en voel je je goed? Maak dan eens een kleine wandeling!

2 tot 4 weken na de bevalling

Vanaf week 2 kun je rustig verder uitbreiden met bekkenbodem oefeningen, ademhaling en stukjes wandelen. Naast je dagelijkse beweging kun je je nu ook gaan focussen op mobiliteit van de bovenrug, middenrug en heupen. Houd de intensiteit laag, het gaat erom dat de connectie met het middenrif en de bekkenbodem wordt teruggevonden en verbeterd.



Oefening 1: Cat Camel

Door het voeden en tillen is de kans groot dat je last hebt van een stijve bovenrug. Dit is een fijne manier om te stretchen:

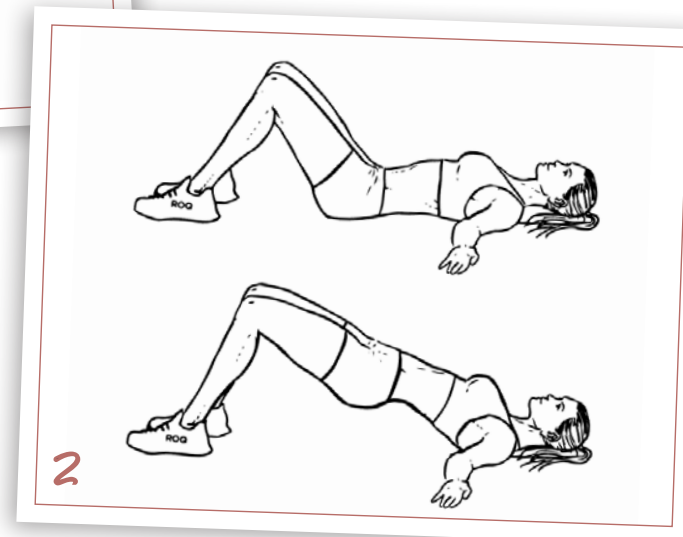
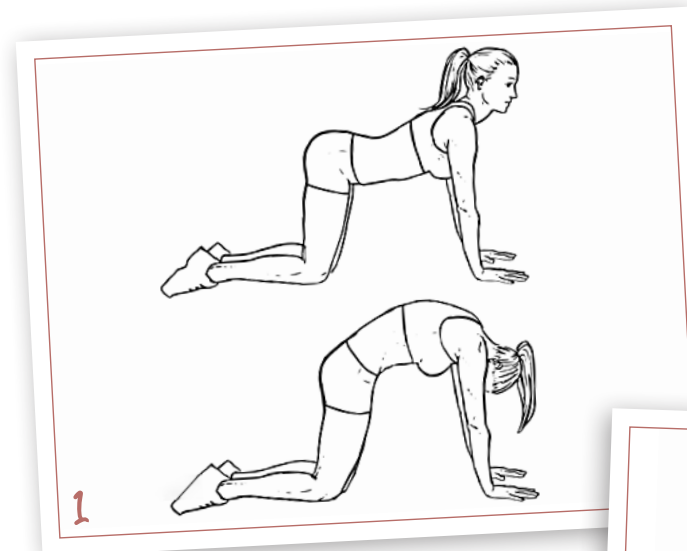
- ➡ Neem plaats op handen en knieën;
- ➡ Maak vervolgens je rug hol en bol;
- ➡ Van deze oefening ga je 3 sets volbrengen, van elk 10 herhalingen.

Oefening 2: Glute Bridges

Voor je hamstrings en billen. Je bilspieren trainen helpt je bij het terugvinden van een optimaal postuur:

- ➡ Ga op je rug liggen;
- ➡ Zorg ervoor dat er bijna geen ruimte tussen jou en de grond zit, je ribben omlaag zijn en plaats je voeten op de grond;
- ➡ Tijdens een uitademing duw je je heupen omhoog en span je je billen aan;
- ➡ Vanuit daar zak je weer rustig terug naar beneden. Van deze oefening ga je 3 sets volbrengen, van elk 10 herhalingen.

Wat je wil voorkomen bij deze oefening is dat je je zelf vanuit je onderrug omhoog rolt.



ERVARINGEN VAN MOEDERS

RAAD JE HET AAN?

Ik ben heel blij dat ik voor deze route heb gekozen om weer terug te komen op mijn oude niveau. Zo fijn om 'gecontroleerd' op te starten met een professionele, fijne en gezellige coach. Ik zou dit zeker aan andere moeders aanraden die gewend zijn om te sporten, maar wel weer op een verantwoorde manier willen starten.

- Merel, 34 jaar en 2 kinderen.

Nikki is echt een topper! Fijn om weer terug te zijn na mijn zwangerschap en dan te starten met haar als coach. Ik kan het iedereen aanraden! Voor mij is het nu echt wel duidelijk dat je niet zomaar kunt beginnen met sporten.

- Laura, 31 jaar en 1 kind.

MAAR ER IS MEER!

BASE Lifestyle is er niet alleen voor net bevallen vrouwen!

Naast het MOMMY traject, dat zowel voor zwangere als net bevallen vrouwen is, bieden wij ook verschillende andere lessen aan.

Wij bieden zowel groepslessen als 1-op-1 trainingen aan, allemaal met hetzelfde doel. Namelijk meer uit je leven halen. Wij geloven dat sporten verdergaat dan alleen grote spierballen en zware gewichten tillen.

Lijkt dit iets voor jou? Neem vrijblijvend contact met ons op, wij helpen je graag verder!

Ook als ondernemer kan je bij ons terecht. Wij geloven namelijk dat een gezonde ondernemer staat voor een gezonde onderneming. Daarom bieden wij bij BASE het volgende:

- Netwerk momenten, speciale dagen om met mede-ondernemers te sporten en kennis te delen.
- Masterclasses en cursussen met betrekking op gezondheid & ondernemen.
- Leerzame bedrijfsbezoeken.
- Interessante en gezellige uitjes.



Kom eens kennis maken!

Redactioneel

Redactie: Belmin Djuheric
Eva Hofland
Jennifer Linders
Jordy Reijnen
Julia Ruiterkamp
Vera Wichers Schreur

Bijdragen aan deze editie

Laura, Marco Brienissen, Mi'jke Breteler, Mieneke Spijkerman, Nikki Roelofsen, Suzanne Verwoert, Vincent van Liempd

De volgende editie

Heb jij een idee of toevoeging voor de volgende editie? Lever deze dan voor **zaterdag 1 oktober** aan via de e-mail.

Contactgegevens

Marktstraat 3a
4043 JX Opheusden, Gelderland

E-mail: info@baselifestyle.nl
Telefoon: +31 (0)6 21 93 75 71
Website: www.baselifestyle.nl

Lid worden?

Wil jij ook lid worden van BASE Lifestyle of wil jij het MOMMY traject volgen?

Neem dan vrijblijvend contact met ons op!



BASE

MOMMY




*Blijf up-to-date
via onze socials*

