

Rektus-diastasen-schließung - In der Tiefe stabil

1 tägig

Präsenzausbildung / Livestream

In der Tiefe stabil

Eine häufige Begleiterscheinung der Schwangerschaft stellt die Rektusdiastase dar. Bedingt durch das Wachstum der Gebärmutter bzw. des Babys weitet sich die sogenannte Linea alba. Der linke und rechte gerade Bauchmuskel weicht zur Seite hin ab, wodurch ein Spalt (die Rektusdiastase) entsteht. Je nach Gewebestruktur, Stärke und Ausprägung der Muskulatur, Erst- oder Zweitgebärende, Mehrlingsschwangerschaften oder Geburtsverlauf (z.B. sehr starkes Pressen während der Geburt) fällt die Rektusdiastase nach der Geburt unterschiedlich groß aus. Allerdings können Rektusdiastasen u.a. auch durch falsches Training, starkem dauerhaften Husten und falschen „Pressvorgängen“ auf der Toilette entstehen.

Neben einer optischen Beeinträchtigung (der Unterbauch wölbt sich nach vorne „wie im 5. Monat“) ist es vor allem aus gesundheitlicher Sicht sehr wichtig, die Frauen darin zu unterstützen, die Rektusdiastase so weit möglich wieder zu schließen und vor allem die Rumpfstabilität wiederherzustellen.

Voraussetzungen

Um an diesem Workshop teilnehmen zu können, ist eine prä- und postnatale Ausbildung erforderlich, sowie wie sie z.B. die mami sports Ausbildung darstellt. Sollten andere Vorkenntnisse vorliegen, teilen Sie uns diese zeitgleich zu Ihrer Anmeldung mit.

Erfahrungen im praktischen Arbeiten mit Schwangeren und frischen Mamis sind von großem Vorteil.

Beschreibung

In diesem Workshop lernen wir den richtigen Umgang mit der Rektusdiastase. Wie teste ich richtig, um auch den Zustand der Tiefenmuskulatur zu bestimmen? Die Größe des Spaltes alleine sagt nämlich noch nicht viel über die Stabilität der Rumpfmuskulatur aus! Denn die Rumpfstabilität bzw. die Möglichkeit die Körpermitte stabil zu halten entscheidet darüber welche Übungen und Sportarten wieder möglich sind.

Was müssen wir dann tun, um eine stabile Mitte zu erhalten? Und was um diese zu sichern? Denn leider kann sich eine einmal geschlossene Rektusdiastase, bei falschem Training und Alltagsverhalten auch wieder öffnen bzw. die Muskulatur wieder schwächer werden. Wir lernen dazu eine Kombination aus Atmung, Vorstellung und Muskelzugtechnik um das Schließen der Rektusdiastase zu ermöglichen.

Diese Technik kombinieren wir weiter mit den Prinzipien der Faszienarbeit und der Einbindung des Beckenbodens, die als wichtige Aspekte des Trainings nicht fehlen dürfen.

Als nächstes werden wir lernen, wie wir die Atem-Muskelzugtechnik zur Rumpfstabilisierung während des Kursbetriebs richtig vermitteln können. Wie leite ich an und wie überprüfe ich die richtige Ausführung bei den Teilnehmern/innen?

Abschließend widmen wir uns der Einbindung der Atem-Muskelzugtechnik im Kursalltag. Welche Übungen sind sinnvoll, wie kann ich mein bestehendes Konzept adaptieren und erweitern und natürlich auch was eine bestehende Rektusdiastase verschlimmern kann um entsprechende Übungen zu vermeiden damit ihre Teilnehmer/innen in der Tiefe wieder stabil werden

Anmerkung

Ein absolut empfehlenswerter, unverzichtbarer Tagesworkshop für alle Trainer, die mit der Zielgruppe Mamis arbeiten!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat € 185.- zzgl. MwSt.

Presenter



Heike Gross

Termin(e)

in in Deutschland

BERE24 PAKET: Beckenboden-spüren und stärken- und Rektus-diastasen-schließung - In der Tiefe stabil

28.04.-27.04.2024 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO

MARE24 - 2 Rektus-diastasen-schließung - In der Tiefe stabil

24.11.2024 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO