

Rektus Diastase

Schließen
auf natürliche Weise

In vier
Schritten
zum Erfolg

mit der Tupler Technique®

Ich freue mich
auf Ihre Anfrage

Rektus Diastase

schließen
auf natürliche Weise

1. Sie erlernen Rektusdiastase sichere Übungen für Ihren Transversus Abdominis. Je stärker Ihr Muskel, desto besser kann er die getrennten Bauchmuskeln geschlossen halten und das Bindegewebe schützen.
2. Sie entwickeln ein Bewusstsein, wie Sie Ihre quere, tiefst liegende Bauchmuskulatur während dem Training, als auch im Alltag nutzen und vor äußeren Belastungen schützen können.
3. Durch die Schienung mit dem Splint wird Ihre Bauchmuskulatur und das Bindegewebe wieder an die „richtige“ Position zurückgebracht.
4. Sie erlernen Ihre Transversus Abdominis bei tagtäglichen Aktivitäten wie z.B. Positionsveränderungen, schweres Heben, Husten und Niesen einzusetzen.

6 Wochen Programm 1:1 435,00 €

Mit jeweils 3 Terminen a 60 Minuten Erreichbarkeit & Unterstützung via WhatsApp in den ersten 6 Wochen.

- anatomisches Wissen, relevante Hintergründe und allgemeine Infos zur Rektus Diastase
- Anamnese und Befundaufnahme
- Intensive und individuelle Betreuung
- Erlernen der 4 Schritte der Tupler Technique®
- Übungen der Tupler Technique®
- Korrektes Anlegen des Diastasis Reha Splint®
- Anpassung von Alltagsbewegungen
- Übertragung der Tupler Technique® in Alltag und Sport
- Erreichbarkeit/Unterstützung via Whatsapp zwischen den Terminen
- Handbuch zur Tupler Technique®
- 1 Diastasis Reha® Splint (Bauchgurt)
- Vorher-Nachher Fotos



Kontakt:

Hebamme und Familienberaterin
Meike Schulze

www.eltern1x1.de
Tel.: 0163 2565255
E-Mail: hebamme@meikeschulze.de