

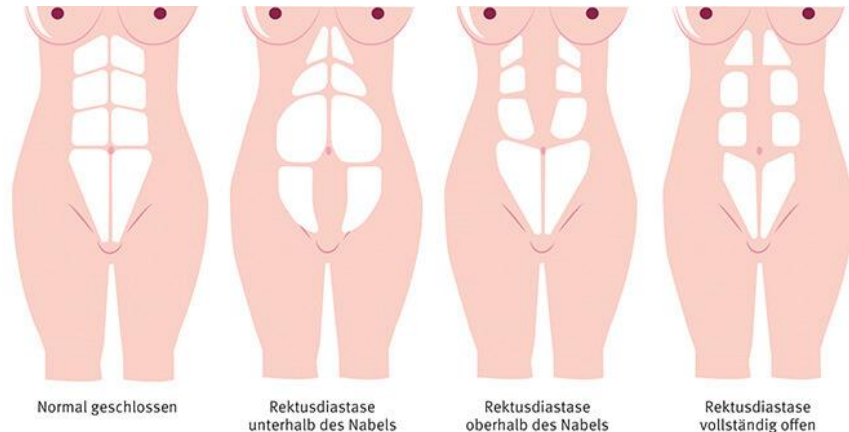
Rückbildungskurs mit Erfolgskontrolle und Entspannungstraining

Wir werden nach jeder Rückbildungsstunde noch etwas für deine Entspannung tun. Dazu gehören Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Autogenes Training und vieles mehr. Ich finde als Mutter haben wir es uns verdient regelmäßig etwas für uns zu tun. Für mich gehört das Thema Training/Anspannung und die Entspannung/Loslassen einfach zusammen...

...und was hat eigentlich mein Beckenboden mit der Rectusdiastase zu tun?

Am Anfang und am Ende werde ich deine Lücke (Rectusdiastase) zwischen deinen Bauchmuskeln und deine Beckenbodenkraft testen.

So werden wir deinen Fortschritt und Erfolg feststellen. Durch verschiedene Handgriffe und Übungen lassen sich selbst große Lücken einfach verkleinern. Du bekommst einige spezielle Übungen ausgedruckt von mir mit. Denn mit dem Rückbildungskurs ist nur der Grundbaustein gelegt, aber damit hört es nicht einfach auf!



Lass es mich dir erklären: Der Beckenboden ist über Faszienzüge direkt mit der Bauchmuskulatur verbunden, er ist also unglaublich wichtig für die Stabilität eurer Bauchdecke.

Stellt euch das anhand eines weiten Hemdes vor, welches ihr über der Hose tragt: so locker ist eure Bauchdecke nach einer Entbindung. Wenn ihr nun dieses Hemd in die Hose steckt und an eurem Körper straffzieht, formt das Hemd euren Rumpf.

Genau das macht der Beckenboden mit eurem Bauch: er strafft und stabilisiert ihn von unten. Da der Beckenboden in der Regel nach einer Entbindung überdehnt und schwach ist, ist also zu Beginn eine gute Rückbildung wichtig, dann die Einbeziehung der Rectusdiastase und zum Schluss bauen wir das alles in unseren Alltag ein.

Denn seinen wir doch mal ehrlich... wer von uns hat denn ständig Zeit mit Kind zu trainieren. Also integrieren wir den Beckenboden, Bauch und Rücken in unseren Alltag - und so finden und stärken wir wieder unsere innere Mitte!

Denn leider lässt nicht nur eine Schwangerschaft, oder Geburt unseren Beckenboden leiden, sondern auch das Älter werden spielt hier eine Rolle.

Aber seid beruhigt, es ist nie zu spät damit anzufangen seine Körpermitte zu stabilisieren!

8

Schritt für Schritt zu...

- einem gesunden Beckenboden
- einem starken Rücken
- erfüllter Sexualität

Kontinent sein und bleiben!

Solltet ihr also nach unserem Kurs noch meine Unterstützung brauchen. Melde euch gerne unter: selina-hebamme@outlook.de

Eure Selina
Hebamme, Dipl. Beckenbodentrainerin und Entspannungstrainerin
Zusatzkosten: 50EUR – Manche Kassen übernehmen die Beckenbodenbehandlung