

Rectusdiastase – close the gap - Aufbaukurs



Wir erkunden die verschiedenen physiologischen Ursachen und Zusammenhänge einer Rectusdiastase und lernen eine Vielzahl praktischer Übungen kennen, die den Schließungsprozess optimal fördern. Die dabei angewandten Techniken sollen inspirieren, sie in jede Art von Training zu integrieren, um die Kundschaft präventiv und nachhaltig für das Thema zu sensibilisieren. Der Tag wird durch viel Praxis, ein wenig Theorie und neue Übungen geprägt, die frischen Wind in deine Unterrichtspraxis oder Behandlung bringen.

Inhalte

- Die Thorakolumbal Faszie im Zusammenhang mit der Rectusdiastase
- Beckenboden und Rectusdiastase: auf was Betroffene besonders achten sollten
- Hat der Psoas etwas mit der Rectusdiastase zu tun?
- Die Atmung und Rectusdiastase: sinnvolle Übungen aus der hypopressiv Technik und eine Annäherung an einfach auszuübende Atemtechniken aus dem Yoga
- Geeignete / ungeeignete Übungen aus Yoga und Pilates
- Trainingsplanung bei verschiedenen Ausprägungen der Rectusdiastase
- Zusammensetzung verschieden Sets zur Diagnose
- Sets zum Einbringen in eine Rückbildungsstunde
- Zwei bis drei Rückbildungs -Flows ganzheitlich zum Thema

Voraussetzung

Rectusdiastase – Basiskurs

Dauer

6.5 Stunden