

Rectusdiastase – close the gap (2 Tage)

"Reconnect the net" versus "close the gap"

Inhalt

Wir durchleuchten die verschiedenen physiologischen Ursachen einer Rectusdiastase und lernen eine Vielfalt an kreativen Übungen aus der Praxis kennen, welche den Prozess zur Schliessung optimal unterstützen. Die dabei angewandte Technik soll inspirieren, diese im Training jeder Art einfließen zu lassen, um die Kundschaft vorbeugend und nachhaltig auf das Thema zu sensibilisieren.

Ziele

- Visuelles Erkennen und genaues Lokalisieren einer Rectusdiastase.
- Kurzer Exkurs: exzentrische versus konzentrische Kraft für eine bessere Trainingseffizienz im Muskelaufbautraining sowie für die Bildung von intramuskulärer Koordinationsfähigkeit und mehr Flexibilität.
- Anwendung Negativtraining zur Schliessung und Kräftigung der geraden Bauchstrukturen und erlernen, weshalb dies bereits in der Rückbildung erlaubt ist.
- Wichtigkeit der Atmung beim Training der Bauch- und Beckenbodenstrukturen erkennen.
- Zusammenhang Rückenschmerzen, Rectusdiastase und Beckenbodenbelastung verstehen.

Voraussetzung

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining

Stunden

13 Stunden

Kursleitung

Claudia Voegelin