

Online Kurs Rückbildung

Herzlich Willkommen zu deinem Online Rückbildungskurs.

Hattest du eine normale Geburt, dann kannst du 5 Wochen nach der Geburt mit diesem Kurs beginnen. Alle Übungen sind so konzipiert, dass keine geraden Bauchmuskeln belastet werden. Trotzdem, wenn du einen Kaiserschnitt hattest, hol dir noch das ok von deinem Arzt, ab wann du starten kannst.

Video 1:

Begrüssung und Ertasten der Rektusdiastase. Dies ist der Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln, welcher sich in der Schwangerschaft ausgedehnt hat. Es ist normal nach der Geburt noch diesen Spalt zu haben. Durch die veränderte Verlaufsrichtung dieser Muskulatur ist es aber schwieriger eine korrekte Kraftentwicklung anzusteuern. Oft wird die Kraft, welche vorne fehlt hinten kompensiert, es entstehen unter anderem Rückenschmerzen oder Verspannungen. Aus diesen Grund ist es wichtig, dass du dir Zeit lässt bevor du beginnst gerade Bauchmuskeln zu trainieren und zuerst korrekt mit diesem Rückbildungskurs deine tiefen Bauchmuskeln (Transversus) und deinen Beckenboden kräftigst, damit du die Kraft aus deiner Mitte holst und auch damit wieder förderst, dass sich die Rektusdiastase wieder schliessen kann.

Video 2:

Hier bekommst du etwas Theorie in die Anatomie des Beckenbodens und lernst die einzelnen Schichten zu unterscheiden und wie du diese Schichten ansteuern resp. anspannen kannst.

Video 3:

Kennenlernen und Kräftigen der äussersten Beckenbodenschicht

Video 4:

Kennenlernen und Kräftigen der mittleren Beckenbodenschicht

Video 5:

Kennenlernen und Kräftigen der inneren Beckenbodenschicht

Video 6:

In diesem Video hast du bereits eine längere Sequenz mit dem Fokus Balance, Hüftausserrotatoren kräftigen und lösen und Beckenboden.

Video 7:

Auch dieses Video ist länger mit dem Fokus deine innere Mitte zu stärken, Rücken und Arme kräftigen.

Video 8:

Dieses Video soll dich sanft für den Übergang ins Pilates I vorbereiten mit dem Fokus Gleichgewicht, Beine Kräftigen und Dehnen der Beinrückseite. Du hast hier auch schon wenige Übungen wo du die gerade Bauchmuskulatur brauchst, so kannst du selber fühlen wie gut du diese bereits ansteuern kannst.

Anmeldung / Buchung Online Kurse:

- Bist du noch nicht im Buchungssystem «Sportsnow» registriert erstelle dir ein Konto
- Buche unter «Abonnemente & Preise» den entsprechenden Kurs
- Sobald die Buchung abgeschlossen ist, werden direkt unter «deinen Profil» alle Videos zum entsprechenden Kurs freigeschaltet.
- Alle Videos kannst du so lange das Abo gültig ist so oft wie möglich üben. Ist das Abo abgelaufen, kannst du das Abo erneut kaufen und es werden dir wieder die Videos für die entsprechende Gültigkeit freigeschaltet.
- Bitte überweise den entsprechenden Betrag auf das Vitamin D Bankkonto.
Bank Verbindung: Berner Kantonalbank IBAN: CH62 0079 0016 5815 0834 1
Vitamin D | Daniela de Roo | untere Zollgasse 127 | 3063 Ittigen