

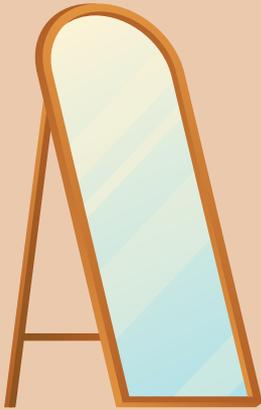
Self Check Guide

für deine Reptusdiastase

 PelviQueens

Der erste Eindruck deiner Rektusdiastase

1.

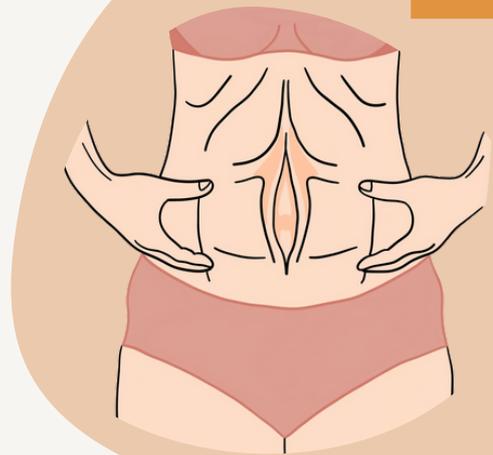


Stelle dich oberkörperfrei seitlich vor einen Spiegel und lehne dich mit geradem Rücken zurück. **Siehst du eine Wölbung oder einen Hügel in der Mitte deines Bauches?**

Der Tastbefund:

Auf der nächsten Seite findest du die einzelnen Schritte, wie du selber deine Rektusdiastase ertasten kannst. Wiederhole den Test mehrmals, auch mit aktiviertem Beckenboden.

2.



ACHTUNG: Der Tastbefund ersetzt nicht eine ärztliche Diagnose. Bei Bedenken kontaktiere bitte eine/einen ExpertIn.

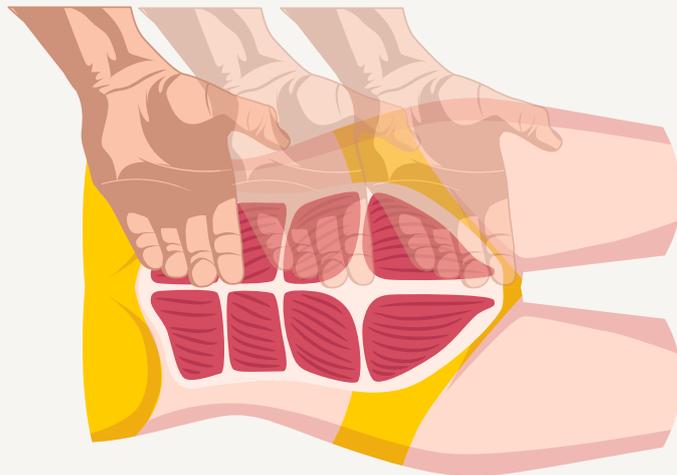
Der 5-Schritte Tastbefund

1.

Positionierung

Lege dich auf den Rücken mit aufgestellten Beinen. Wir tasten an 3 verschiedenen Positionen. Platziere deine Finger einmal unter deinem Brustbein, einmal oberhalb des Bauchnabels und als dritte Position unterhalb des Bauchnabels. Und führe die folgenden Schritte für jede Tastposition durch!

Bitte stelle deine Finger zum Tasten auf, sodass deine Fingerkuppen in der Mitte deiner zwei geraden Bauchmuskeln Platz finden.



Der 5-Schritte Tastbefund

Sanfter Druck und Anspannung

Drücke sanft in die weiche Bauchdecke (1. Position), während du deinen Kopf hebst. Halte die Position.

2.

Größe der Rektusdiastase beurteilen

Taste nun ob du deine bei deinen Fingerkuppen bereits deine geraden Bauchmuskeln spürt oder ob du etwas hin und her Schieben musst um die Muskeln zu berühren. Kannst du deinen aufgestellten Fingerkuppen quer drehen? Wenn ja wie viele Finger passen rein?

3.

Festigkeit beurteilen

Drücke noch einmal in den Spalt und beurteile die Tiefe. Achte darauf, wie weich oder fest die Sehnenplatte zwischen den Muskelsträngen ist.

4.

Pulsieren

Spürst du ein pulsieren? Das könnten Organe und Gefäße sein. Dies deutet auf eine sehr weiche bzw. schwache Sehnenplatte hin.

5.

Der 5-Schritte Tastbefund

Führe das heben des Kopfes und alle Schritte bitte für die drei genannten Positionen durch!

Wenn du ein Stabiles Gefühl hast, du **keinen Spalt zwischen deinen Muskeln tastest** und du eine sehr **feste und sehnige Struktur** unter deinen Fingern spürst, kannst du das tasten nochmals **durchführen für den langen Hebel.**

Das bedeutet:

Der Kurze Hebel was das heben deines Kopfes deine Bauchmuskeln sind dabei schon sehr aktiviert. Bei dem langen Hebel (Beine heben) werden die geraden Bauchmuskeln jedoch etwas mehr gefordert!

Es kann sein, dass hierbei noch versteckte und ungeahnte Schwächen der Geraden Bauchmuskeln sichtbar werden.

Achte beim heben deiner Beine bitte darauf, dass dein unterer Rücken gut am Boden verankert **bleibt.**

Du möchtest eine
natürliche Rückbildung
erleben?

PelviNature 

Keine Ahnung, was eine vollkommene Rückbildung eigentlich alles beinhaltet?

Unser Ziel ist es, dir das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, damit du eine **Expertin deines eigenen Körpers** wirst!

Der **PelviNature Online-Kurs** ist in **zehn Module** untergliedert, bestehend aus **theoretischen Einheiten, praktischen Übungen** und **speziellen PelviBody-Einheiten**. Mit diesem umfassenden Paket unterstützen wir dich auf deinem Weg durch eine **natürliche Rückbildung!**

Wir sind bekannt aus:




PelviQueens

PelviNature



Modul 1

- Was ist der Beckenboden?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?

Modul 3

- Zusammenhang des Beckenbodens mit der Atmung

Modul 5

- Rumpf-Training
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln

Modul 7

- Entspannung
- Warum ist die Entspannung wichtig?

Modul 9

- Haltung und Balance
- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?

Modul 2

- Was bedeutet Rückbildung?
- Was muss rückgebildet werden?

Modul 4

- Training der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur

Modul 6

- Training der Dauerspannung des Beckenbodens

Modul 8

- Let`s talk about Sex!
- Geburtsverletzungen selber behandeln

Modul 10

- Tipps für den Alltag
- Wie geht es nun weiter?
- Trainingsempfehlungen
- Habe ich meine Ziele erreicht?

PelviNature - der Online-Kurs für alle Power Mamas, die zu ihrem Wohlfühlkörper zurück möchten!