

# Rektusdiastase im Griff

**Training mit sanften und effektiven Übungen mit 20 Minuten am Tag ohne viel Aufwand und Diät, die mir geholfen haben die Rektusdiastase in den Griff zu bekommen.**

**Projekt von Oxana Wehmann**

In diesem Kurs zeige ich dir meine Übungen und die richtige Ausführung, die mir bereits geholfen haben die Rektusdiastase in den Griff zu bekommen.

Kleiner Hinweis: Ich bin keine Fitnesstrainerin, sondern eine Betroffene, die ihre Erfahrungen teilt. Ich probiere diesen Online Kurs in diesem Format gerade erst aus und über Feedback oder Verbesserungsmöglichkeiten freue ich mich.

**Kontrollierte Zwerchfell-Atmung:** Die Beckenboden- und die Bauchmuskeln sind in die Atmung zusammen mit dem Zwerchfell eingebunden. Daher kann eine gezielte Atmung die Bauchmuskeln stärken. Hierzu leg dich auf den Rücken, stell die Beine an und atme durch die Nase in den Bauch ein und durch den Mund wieder aus. Beim Ausatmen zuerst die Beckenbodenmuskeln aktivieren und die Bauchmuskeln langsam von unten nach oben anspannen und die vier Knochen (das Becken und die Rippen) zum Bauchnabel und zur Wirbelsäule „ziehen“.

## 1. Training. Übungen für die erste Woche:

### 1. Übung. Richtig über die Seite hinlegen.

#### **Ausgangsposition**

Setz dich auf den Boden hin, mit leicht angewinkelten Beinen und einem graden Rücken. Der Kopf zieht sich nach oben und die Schulter gehen nach Hinten und nach unten, weg von den Ohren. Achte bei allen Übungen darauf, dass du kein Hohlkreuz hast, dafür das Becken etwas nach vorne kippen.

#### **Bewegungsablauf:**

Hinlegen

- Wir heben das obere Bein hoch und strecken den unteren Arm,
- Mit der Hand am Fußboden gleiten,
- Auf die Seite hinlegen.

Aufstehen

- Unser Ziel ist uns beim Aufstehen mit dem Bein zu helfen. Deswegen heben wir das Bein hoch, ungefähr auf 45 Grad und machen einen Schwung.
- Wir stützen uns mit dem oberen Arm ab und stehen mit einem graden Rücken auf.

**Diese Übung für jede Seite 4 Mal wiederholen**



**Hinlegen und umdrehen** - Jetzt machen wir das abwechselnd für jede Seite mit Umdrehungen.

- Auf die Seite, gleitend am Fußboden, hinlegen,
- auf die andere Seite umdrehen,
- aufstehen, dabei einen Schwung mit dem Bein machen und sich mit der Hand abstützen.

Technik: Der Rücken bleibt immer gerade. Ausatmen beim Aufstehen.

**Diese Übung 4 Mal für jede Seite wiederholen.**



## 2. Übung. Die Zwergfell-Atmung liegend auf dem Rücken.

### Ausgangsposition:

Wir legen uns auf den Rücken und wickeln die Beine an. Der Rücken ist gerade, der Hals ist lang, Schulter weg von den Ohren, das Becken ist leicht nach oben gekippt, damit wir kein Hohlkreuz haben und alle Wirbeln den Boden berühren. Die Hände kannst Du auf den Bauch oder auf die Rippen legen.

Einatmen

- in den Bauch und in die Lungen durch die Nase,
- spüren, wie die Luft die Rippen größer macht.

Ausatmen laut durch den Mund:

- das Beckenboden aktivieren/ die Beckenbodenmuskeln anspannen,
- die Anspannung der Bauchmuskeln spüren und den Bauchnabel zur Wirbelsäule einziehen,
- die Beckenknöcheln und die Rippen zusammen zum Bauchnabel „schieben“.

Einatmen – entspannen, spüren, wie die Luft die Rippen größer macht.

**4 Wiederholungen**



## 3. Übung. Auf dem Rücken in den Boden drücken

**Ausgangsposition:** wie bisher

Der Rücken ist gerade, der Hals ist lang, Schulter weg von den Ohren, alle Wirbeln berühren den Boden.

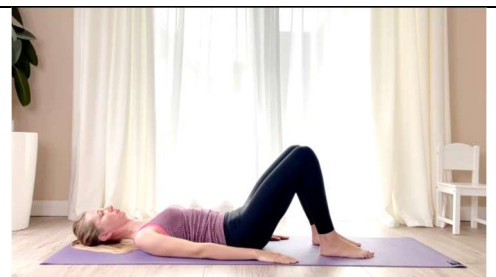
Einatmen - entspannen

- in den Bauch und in die Lungen durch die Nase,
- spüren, wie die Luft die Rippen größer macht.

Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- mit den Füßen und mit den Händen in den Boden drücken.

**4 Wiederholungen.**



#### 4 Weitere Wiederholungen für jede Seite:

In den Boden mit einem Fuß und mit der gegenüberliegenden Hand drücken.



#### 4. Übung: Angewinkeltes Bein hochheben und schaukeln

**Ausgangsposition:** wie bisher

Der Rücken ist gerade, der Hals ist lang, Schulter ziehen wir weg von den Ohren, alle Wirbel berühren den Boden. Einatmen in den Bauch.

##### **Bewegungsablauf:**

Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- ein angewinkeltes Bein hochheben und hoch und runter bewegen.
- Drücke dabei leicht mit den Händen und einem Fuß leicht in den Boden.

Einatmen - entspannen und das Bein auf den Boden stellen. Beim Ausatmen wiederholen.

##### **4 Wiederholungen.**

**4 weitere Wiederholungen** mit einem anderen Bein.



#### 5. Übung. Gegen Knie drücken

**Ausgangsposition:** wie bisher

Der Rücken ist gerade, der Hals ist lang, Schulter ziehen wir weg von den Ohren, alle Wirbel berühren den Boden. Einatmen in den Bauch.

##### **Bewegungsablauf:**

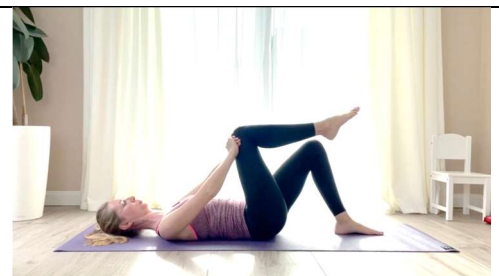
Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- mit beiden Händen gegen Oberschenkel drücken, Gegendruck mit dem Bein erzeugen.

Einatmen – entspannen und das Bein auf den Boden stellen. Beim Ausatmen wiederholen.

##### **4 Wiederholungen.**

**4 weitere Wiederholungen** mit einer Hand abwechselnd gegen gegenüberliegendes Knie von der Seite drücken.



## 6. Übung. Gesäß-Brücke.

### Statische Übung: Die Anspannung halten.

**Ausgangsposition:** wie bisher

Der Rücken ist gerade, der Hals ist lang, Schulter ziehen wir weg von den Ohren, alle Wirbel berühren den Boden. Einatmen in den Bauch.

Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- das Becken langsam Wirbel für Wirbel soweit heben, sodass eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern (nacheinander zuerst das Steißbein, dann die Lenden- und zum Schluss die Brustwirbelsäule) entsteht.

**Halte diese Position ca. 8-10 Sekunden.**

- Atme weiter in die Brust/Rippen ein, lasse dabei die Beckenbodenmuskeln und den Bauch angespannt.
- Die Füße und Ellbogen drücken in den Boden.

Beim nächsten Einatmen – die Hände zusammenbringen, nach außen umdrehen, ausstrecken und hinter dem Kopf ablegen.

Beim Ausatmen:

- entspannen und
- das Becken langsam Wirbel für Wirbel absenken, dabei den Po zu den Fußhaken „schieben“.

### Dynamische Übung der Gesäß-Brücke.

**Ausgangsposition:** wie bisher

Die Arme liegen hinter dem Kopf.

**Bewegungsablauf:**

Wir heben das Gesäß 8 Mal.

Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- das Becken langsam Wirbel für Wirbel soweit heben, sodass eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern (nacheinander zuerst das Steißbein, dann die Lenden- und zum Schluss die Brustwirbelsäule) entsteht.

Beim Einatmen:

- entspannen und
- das Becken langsam Wirbel für Wirbel absenken, dabei den Po zu den Hacken „schieben“.

Beim nächsten Ausatmen wiederholen.

**8 Wiederholungen.**



## 7. Übung. Auf der Seite liegend in den Boden drücken

**Ausgangsposition:** Auf die Seite umdrehen. Lege einen Arm unter dem Kopf, den anderen Arm stelle auf dem Fußboden neben dem Brustkorb auf. Die Knie sind angewinkelt. Wir bilden eine gerade Linie von dem ausgestreckten Arm bis zum Steißbein. Behalte eine Lücke zwischen dem Boden und der Taille (sodass die Seiten gleich lang sind). Einatmen in den Bauch.

Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- mit der Hand in den Boden drücken.

Beim Einatmen – entspannen. Ausatmen - wiederholen.

**4 Wiederholungen für jede Seite.**



## 8. Übung. Auf dem Bauch ein Bein hochheben.

**Ausgangsposition:** Drehe dich auf den Bauch um. Die Arme sind unter dem Kopf/Stirn. Der Hals ist lang, die Schultern sind weg von den Ohren. Das Becken ist nach innen zum Bauchnabel gekippt, die Beckenknochen drücken in den Boden. Ein Bein ist angewinkelt.

Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- den Po anspannen,
- ein Bein etwas nach oben hochheben.

Beim Einatmen – entspannen. Ausatmen - wiederholen.

**4 Wiederholungen für jedes Bein.**



## 9. Übung. Umgedrehte Planke auf dem Stuhl

**Ausgangsposition:** Stehe über die Seite nach der letzten Übung auf. Setz dich grade auf die Kante eines Stuhles hin. Die Hände sind unter den Schultern, die Finger schauen Richtung Po. Öffne den Brustbereich und zieh ihn nach oben zur Decke.

Beim Ausatmen:

- den Beckenboden anspannen,
- die Bauchmuskeln von unten nach oben bis zu den Rippen anspannen und nach innen zur Wirbelsäule einziehen,
- den Po anspannen,
- das Gesäß hochheben, sich mit den Händen „weg drücken“
- die Beine sind angewinkelt.

**Halte diese Position ca. 8-10 Sekunden.**

Atmen mit der Brust. Der Blick nach vorne Richtung Knie. Sich mit den Händen weg drücken und die Brustkorb öffnen.

Beim Ausatmen langsam und mit einem geraden Rücken wieder hinsetzen.

**2 Wiederholungen.**



### **10. Übung. Rückenrolle - Entspannung**

Wir brauchen für diese Übung eine Rückenrolle (kann man auch mit einem zusammengerollten Handtuch/Badetuch ersetzen).

**Ausgangsposition:** Lege dich über die Seite auf den Fußboden, und auf die Rückenrolle. Die Rückenrolle soll unter den Schulterblättern liegen. Die Arme sind oben

Atme ganz ruhig und entspanne dich. Spüre die Dehnung des Brustkorbes, der Schultern und des Rückens.

**Bliebe in der Position 5-15 Minuten.**

Stehe langsam über die Seite auf.

