

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

Einführung

- Bevor du mit diesem Online Kurs startest, messe bitte die Breite deiner Rektusdiastase und den Umfang aus und schicke mir bitte zu:
 - Breite der Rektusdiastase:
 - Oben:
 - Mitte:
 - Unten:
 - Bindegewebezustand (fest, mittel, weich):
 - Oben:
 - Mitte:
 - Unten:
 - Umfang:
 - Unter der Brust an den Rippen:
 - Taille:
 - Bauchnabel:
 - Achtung! Messe das bitte nur einmal vor dem Trainingsbeginn und einmal im Anschluss des Online Kurses, weil ansonsten besteht ein Risiko, dass bei jeder Messung die Diastase sich vergrößern könnte und du die Fortschritte nicht merken würdest. Das wollen wir vermeiden.
- Schicke mir bitte ein Vorher-Foto von dir:
 - Stelle dich dafür locker auf, ohne irgendwie speziell auszustrecken, ganz entspannt.
 - Trage am besten eng anliegende oder bauchfreie (Sport-)Kleidung, so, dass man den Bauch sehen kann.
 - Mache bitte zwei Bilder: seitlich und von vorne.
 - Zur Info: Die Bilder werden nicht veröffentlicht und werden nur für interne Zwecke benutzt, um sie nachher mit dem Ergebnis zu vergleichen. Falls eine Veröffentlichung infrage kommen sollte, können wir alles persönlich besprechen.