

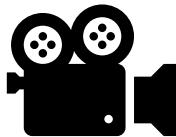
Liebe Mama,

heute startest Du mit dem MamaWORKOUT-Programm für eine STABILE KÖRPERMITTE!

Bitte lies dieses Heft in Ruhe durch und schau die passenden Videos. Es ist wirklich wichtig, dass Du die körperlichen Zusammenhänge verstehst, nur so ist die RICHTIGE Ausführung aller Alltagstipps und Übungen möglich.

Um die Körpermitte wieder ins Gleichgewicht zu bringen, brauchst Du Zeit, Durchhaltevermögen und Geduld. In den ersten Wochen hat man das Gefühl, dass sich „nichts tut“, aber das stimmt nicht, denn der Körper lernt langsam, aber sicher, die Muskeln auf die RICHTIGE Weise anzusteuern. Wenn er dies nach einigen Wochen beherrscht, können die Übungen anspruchsvoller werden. Und dann wirst Du auch die Wirksamkeit der Trainingstherapie spüren. Bitte sei fleißig und geduldig ☺

Wir haben die Erklärungen und Übungen abgefilmt, damit du alles noch besser verstehen und mitmachen kannst.



Dieses Symbol zeigt, es gibt zum Text ein Video gibt bei www.vimeo.com !

Bitte gib folgenden Link in den Browser ein:

[**https://vimeo.com/album/5934590**](https://vimeo.com/album/5934590)

Dann bitte folgendes Passwort eingeben:

MW-Stabile-Koerpermitte_0112

Alles Gute & viel Erfolg!

1. EINFÜHRUNG

Diese Trainingstherapie ist für Frauen, deren Körpermitte nach einer oder mehreren Schwangerschaften nicht wieder stabil wurde. Wurde bei Dir von einer Hebamme, Ärztin, Physiotherapeutin oder Postnataltrainerin eine Rektusdiastase diagnostiziert? Oder hast Du eine Körpermitteschwäche, das heißt abgeschwächte schlecht funktionierende Körpermitte-Muskeln? Dann bist Du hier richtig! **Mit dieser Trainingstherapie wirst Du wieder eine STABILE KÖRPERMITTE bekommen.**¹

Innerhalb der nächsten Wochen brauchst Du Einsatzbereitschaft und Geduld, aber wenn Du konsequent bleibst, wird sich Deine Körpermitte verändern. Sie wird lernen, im Alltag wie im Sport korrekt zu funktionieren und sie wird Kraft und Stabilität aufbauen. Nach Abschluss der Therapiephase kannst Du Deine Körpermitte viel besser steuern und einsetzen.

Es ist absolut notwendig, die einzelnen Kapitel nacheinander und in Ruhe durchzuarbeiten! Folgende Schritte wirst du in dieser Trainingstherapie durchlaufen:

- Zunächst erfährst Du, welche Körpermitte-Problematik bei Dir genau vorliegt, hast Du eine Rektusdiastase oder eine Körpermitteschwäche? Das ist ein Unterschied!
- Dann lernst Du die Anatomie und Funktionsweise Deiner Körpermitte-Muskulatur sowie der Atmung kennen. Parallel dazu übst Du das korrekte Anspannen der Körpermitte und die passende Atemweise.
- Du bekommst wichtige Verhaltenstipps für das Alltags- und Sportverhalten.
- Der Hauptteil der Trainingstherapie ist Dein Wochenplan, den Du bitte konsequent einhältst. Am Anfang geht es nicht darum, die Muskeln zu stärken, sondern ihnen die RICHTIGE Arbeitsweise beizubringen und diese zu automatisieren. Wir können die Körpermitte-Muskeln nur kräftigen, nachdem sie gelernt haben RICHTIG miteinander zu arbeiten. Im Laufe der Wochen kommen dann kräftigende Übungen hinzu.

Am Ende der Therapiezeit arbeitet die Körpermitte funktional und hat so viel Kraft und Stabilität aufgebaut, dass Du in einen „normalen“ Alltag und Sport übergehen kannst. Jedoch wirst Du Dein ganzes Leben aufpassen müssen, dass Deine Körpermitte gesund und stabil bleibt. Wie Du das hinbekommst, erfährst Du am Ende der Trainingstherapie.



Schau jetzt das Video „*Erklärung Verwendung des Plans*“ an.

¹ Wir empfehlen, die Therapiephase durch eine spezialisierte Fachperson begleiten zu lassen. Fachpersonen stehen auf unserer Webseite. Führst Du den Plan alleine durch, kannst Du keinen Schaden nehmen. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass NICHTS passiert, also dass keine Besserung eintritt.