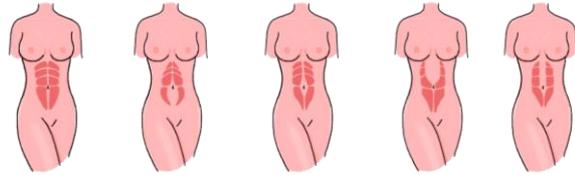


## Rektusdiastase schließen durch die Tupler Technique®

Was ist eine Rektusdiastase?

Eine Rektusdiastase bezeichnet ein auseinander weichen der geraden Bauchmuskeln (M. rectus abdominis). Das dazwischen liegende Bindegewebe (Linea alba) wird dabei in die Breite gedehnt und dadurch schwächer und dünner.



Die **Ursache** für eine Rektusdiastase ist eine Dehnung des Bindegewebes durch dauerhaften oder immer wiederkehrenden Druck. Dieser entsteht unter anderem durch eine angeborene Rektusdiastase, Schwangerschaften, Adipositas, Bauch OPs oder nicht förderliche sportliche Aktivitäten (z.B. Crunches, Sit Up's, Yoga, Pilates, Tennis, Schwimmen).

**Probleme** bei einer Rektusdiastase können Rücken-/ Hüftschmerzen, Beckenbodenbeschwerden, Bauchwandbrüche (z.B. Nabelbruch), Beschwerden im Magen-Darm-Trakt (Völlegefühl, Verstopfung), schlechte Haltung oder ein „Mamibauch“/ „Bierbauch“ sein.

**Vorteile** einer geschlossenen Rektusdiastase ist eine verbesserte Beckenbodenfunktion, eine bessere Verdauung, weniger Schmerzen, bessere Haltung und ein flacherer Bauch mit schmalerer Taille.

Das **Ziel** der Tupler Technique® ist das Schließen der Rektusdiastase und die Festigung des Bindegewebes. **Es ist nie zu spät eine Rektusdiastase zu schließen.**

Die Tupler Technique® ist ein forschungsbasiertes Trainingsprogramm (für Erwachsene und Kinder) zur nachweislich effektiven Behandlung der Rektusdiastase.

Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, müssen im Programm alle **vier Schritte** eingehalten werden:

1. Tragen des Diastasis Rehab Splint® zur Re-Positionierung der geraden Bauchmuskeln, damit diese wieder funktionell arbeiten können.
2. Tupler Technique® Übungen
3. Stärkung des M. transversus abdominis (querer Bauchmuskel)
4. Korrekte Bewegung im Alltag

### Julie Tupler

Julie Tupler ist diplomierte Krankenschwester, zertifizierte Personal Trainerin und Entbindungsberaterin. Sie lebt und arbeitet in USA, New York City. Julie zählt weltweit zu den wenigen Pionierinnen im Bereich Rektusdiastase. Bereits 1990 begann sie mit der Entwicklung der Tupler-Technik®, ein forschungs-, und erfahrungsbasiertes Übungsprogramm zur Schließung von Rektusdiastasen, dessen Wirkung durch Studien belegt wurde. Seit 2009 bildet Julie, Medizin- und Fitnessfachkräfte auf der ganzen Welt in ihrer Tupler Technique® aus.

**Kosten** (alle inkl. der gesetzlich gültigen MwSt.)

**Material**

Diastasis Rehab Splint®: 79,00 €

Handbuch deutsch: 11,00 €



**Einzeltermine**

Erst-Termin 30min Rektusdiastase Check & Überblick Tupler Technik®: 55 € exkl. Material

Einzeltermin 30 min: 55 € exkl. Material

Einzeltermin 60 min: 99 € exkl. Material

**6-Wochen-Programm**

1. Termin 120 min, 2. Termin 90 min, 3. Termin 60 min

Erreichbarkeit & Unterstützung via SMS

Intensives und individuelles Training über 6 Wochen

Anamnese & Befundaufnahme (inklusive Vorher/ Nachher Fotos)

Erlernen der 4 Schritte der Tupler Technik®

Umsetzung Alltag

Übertragung der Tupler Technik® in den Alltag und Sport

Einzelcoaching: 400 € inkl. Material

Paarcoaching Preis p. Person: 340 € inkl. Material

**Anmeldung über**

Stephanie Robers

[stephaniewendt92@gmx.de](mailto:stephaniewendt92@gmx.de)