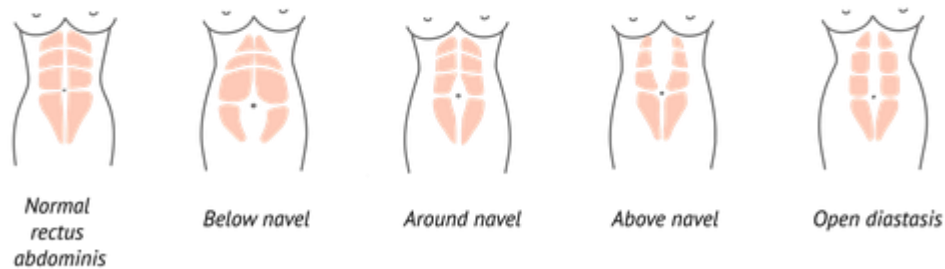


DIE TUPLER TECHNIK®

Was ist eine Rektusdiastase?

Eine Rektusdiastase bezeichnet die **Trennung** (griech. Diastasis) der **geraden Bauchmuskeln** (lat. M. rectus abdominis oder Sixpack-Muskel). Das zwischen den beiden Muskelbäuchen verlaufende Bindegewebe (lat. Linea alba) wird in die Breite gedehnt und somit dünner und schwächer. Wenn sich die Bauchmuskeln nicht an der richtigen Position befinden, ist der Rücken nicht optimal gestützt und die inneren Organe werden nicht an ihrem richtigen Platz gehalten.

Types of Diastasis Recti



Es gibt verschiedene Arten der Rektusdiastase, wie man auf dem Bild gut sehen kann. Im Idealfall sind die Bauchmuskelbäuche ca. 0,6 cm voneinander entfernt und durch die Linea Alba in ihrer natürlichen Form miteinander verbunden. Verändert sich der Abstand der Muskelbäuche, spricht man von einer Diastase, die sich in unterschiedlicher Form abbilden kann.

Jede/r kann eine Rektusdiastase haben. Dies ist unabhängig von Geschlecht, Alter, Gewicht oder Schwangerschaft/en.

Durch was kann eine Rektusdiastase entstehen?

- Schwangerschaft
- Bauch-Operationen, die laparoskopisch ausgeführt wurden oder bei denen das Bindegewebe durchtrennt wurde, z.B. Kaiserschnitt oder Leistenbruch
- Viszerales Bauchfett (Übergewicht)
- Sport, z.B. falsches Bauchmuskeltraining, Leistungsturnen, Golf, Tennis
- Alltagsbewegungen, die eine ständige Kraft auf das Bindegewebe ausüben, z.B. tragen von schweren Sachen
- Chronischer Durchfall

Auswirkungen und Anzeichen einer Rektusdiastase

- Beckenbodenschwäche
- Hüft- und Rückenschmerzen
- Schlechte Körperhaltung
- Mama- oder Bierbauch (deutliche Wölbung des Bauches nach außen)
- Hervorstehender Bauchnabel
- Eine deutliche Größenzunahme des Bauches zum Abend hin oder nach dem Essen
- Magen- /Darmprobleme, wie z.B. Verstopfung, Völlegefühl
- Bauch tritt als deutlicher Hügel nach vorne, wenn man am Boden liegt und den Kopf anhebt.
- Größeres Risiko für Bauchwandbrüche, wie Leisten-, Nabel- oder Oberbauchbruch
- Narbenhernie: höheres Risiko, dass die Nähte nach einer Bauch-OP sich wieder öffnen

Vorteile einer geschlossenen Rektusdiastase

- flacherer Bauch & eine schmalere Taille
- verbesserte Beckenbodenfunktion
- verbesserte Verdauung
- weniger Rückenschmerzen
- bessere Haltung
- gesteigertes Selbstwertgefühl
- und vieles mehr

Ziel der Tupler Technik®

Die Tupler Technik® ist ein forschungsbasiertes Trainingsprogramm zur nachweislich effektiven Behandlung der Rektusdiastase.

Ziel der Tupler Technik® ist das Schließen der Rektusdiastase durch eine „Regeneration“ des Bindegewebes. Man festigt das überdehnte Bindegewebe zwischen den getrennten geraden Bauchmuskeln und sorgt dafür, dass sich diese wieder einander annähern und an ihren ursprünglichen Platz gebracht werden. Dabei arbeiten wir mit den 3 Ps.

Position

Protection

Power

1. Position

Die Rectus Abdomini werden mit Hilfe des Diastasis Rehab Splint® oder Tapes dauerhaft zusammengeschoben und wieder an ihre ursprüngliche Position gebracht. Dadurch wird der Druck von die Linea Alba weggenommen.

Der Diastasis Rehab Splint® schwächt NICHT die Muskulatur, sondern hat die Aufgabe, das Bindegewebe und die Muskeln neu zu positionieren.

Im Rahmen der Neupositionierung werden Übungen für den Transversus Abdominus durchgeführt, um die Bauchmuskeln und das Bindegewebe zu stärken.

2. Protection /Schutz

Schutz der Linea Alba vor Dehnungen durch intra-abdominale Kraft, die auf den Bauchinnenraum einwirkt. Schutz vor vorwärts und seitwärts gerichteten Dehnbewegungen. Im Rahmen des Training-Programms wird das Bewusstsein dafür zu geschärft, wie der Transversus Abdominus während des Alltags als auch beim Fitnessstraining genutzt werden kann. In den ersten 6 Wochen des Tupler Technik®-Programms ist es erforderlich, auf einige Sportarten zu verzichten.

3. Power / Kraft

Stärkung des Transversus Muskels: je stärker er ist, desto besser kann er die geraden Bauchmuskeln geschlossen halten und das Bindegewebe schützen. Man lernt die Kraft seines Transversus Abdominus kennen.

Erstberatung /Nachkontrolle

In der Erstberatung schaue ich, ob eine Rektusdiastase vorhanden ist und wie stark diese ausgeprägt ist. Wir besprechen, wie das Tupler Technik®-Programm funktioniert und ob das Training für Dich geeignet ist. Und auch NACH den 6 Wochen intensiver Betreuung biete ich die Möglichkeit einer Nachkontrolle an.

Kosten: 30 Euro / Dauer: ca. 30 Minuten

Einzeltraining

Im Einzeltraining arbeite ich individuell mit Dir und kann gezielt auf Deine Bedürfnisse und Probleme eingehen. Das Einzeltraining beinhaltet:

- Erstberatung inkl. Anamnese und ausführlichen Fragebogen
- 3 Einzeltermine in Woche 1, 3 und 6 (sollte vor Ort nicht möglich sein, geht es auch online)
- 1 Handbuch (Wert: 15 €)
- 1 Diastasis Rehab Splint® (Wert: 79 €)
- intensive und individuelle Betreuung mit Support über die gesamten 6 Wochen
per WhatsApp, Mail oder Telefon
- korrektes Anlegen des Diastasis Rehab Splint®
- Kleine Übungsvideos
- Anpassung von Alltagsbewegungen
- Übertragung der Tupler Technik® in Alltag & Sport
- Vorher – Nachher Bilder

Kosten: 399 € (Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich)

Es können zusätzliche Kosten entstehen, wenn evtl. ein zweiter Gurt oder Gurterweiterungen benötigt werden.

Gruppentraining

Du trainierst lieber in einer Kleingruppe von max. 4 Teilnehmerinnen? Dann ist das Gruppentraining die richtige Wahl.:

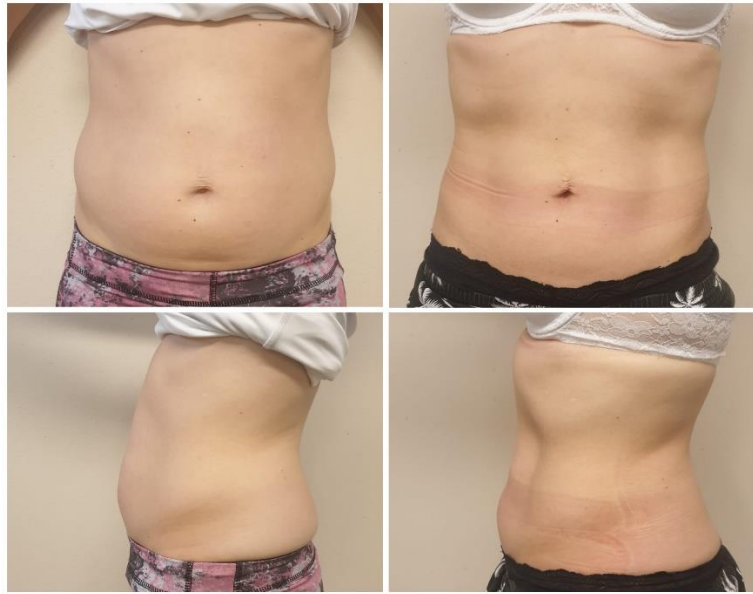
Im Preis inbegriffen sind:

- Anamnese und ausführlichen Fragebogen
- 3 Kurseinheiten (innerhalb von 6 Wochen)
- Betreuung während der 6 Wochen
- 1 Handbuch (Wert: 15 €)
- 1 Diastasis Rehab Splint® (Wert: 79 €)
- korrektes Anlegen des Diastasis Rehab Splint®
- Kleine Übungsvideos
- Anpassung von Alltagsbewegungen
- Vorher – Nachher Bilder

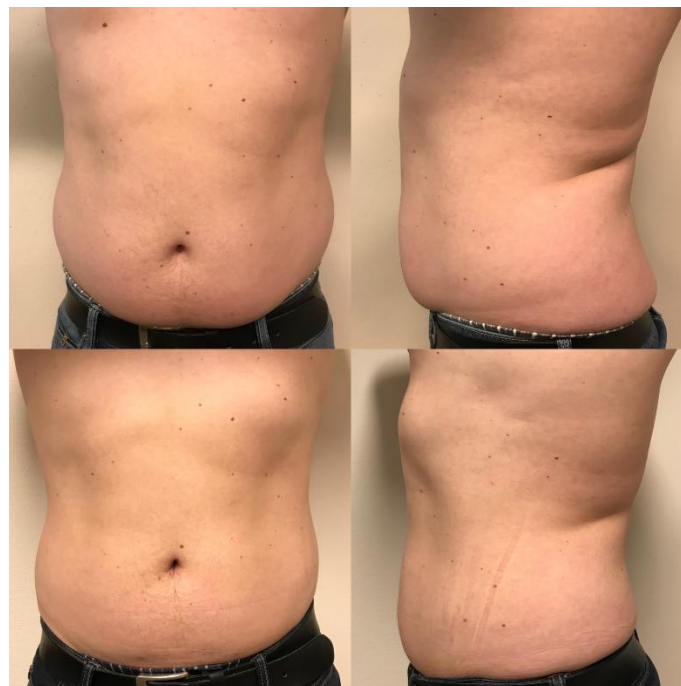
Kosten: 279 € (Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich)

Es können zusätzliche Kosten entstehen, wenn evtl. ein zweiter Gurt oder Gurterweiterungen benötigt werden.

Vorher – Nachher Bilder



WOCHE 1	WOCHE 6
UNTERBRUST 74,5 CM	UNTERBRUST 71 CM
TAILLE 72,5 CM	TAILLE 66 CM
BAUCHNABEL 82,5 CM	BAUCHNABEL 73,5 CM



Woche 1	Woche 6
Unterbrust 99cm	Unterbrust 101 cm
Taille 102cm	Taille 93 cm
Bauchnabel 108 cm	Bauchnabel 98 cm