

INHALT

Vorwort	6
Einführung	7
1 DIE WEIBLICHE ANATOMIE	11
Grundlagen verstehen	12
Die Körpermitte	12
Das Becken	14
Die Muskulatur der Körpermitte.....	17
Fasziale Funktionseinheit Körpermitte	43
2 DIE ATMUNG	53
Was ist Atmung?.....	54
Brust- und Bauchatmung.....	54
Die natürliche Atmung	55
3 DIE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT	65
Der Körper nach der Schwangerschaft	66
Auswirkungen einer Rektusdiastase oder Körpermittedysfunktion....	67
Die Bauchwand nach der Geburt überprüfen.....	76
Der Selbsttest	82

4 PRÄVENTION IN DER PRÄ- UND POSTNATALEN PHASE 89

Prävention	90
Prävention während der Schwangerschaft	91
Kräftigung des gesamten Körpers	101
Mobilisation und Entspannung	117
Prävention nach der Geburt	128

5 BEHANDLUNG DER BAUCHWANDPROBLEMATIK..... 145

Thapiemöglichkeiten	146
Trainingstherapie »Stabile Körpermitte«	147
Dein Programm »Stabile Körpermitte«	152
Wochenplan	154
Übungen zum Programm »Stabile Körpermitte«	175
Wie geht es nach dem Programm weiter?.....	212
Schlusswort	215
Expertensuche und Tipps.....	216
Sachregister.....	217
Übungsregister	220
Über die Autorin	222