

Nach zwei Geburten per Kaiserschnitt und einer Fehlgeburt im ersten Quartal merkte ich, dass ich bei sehr vielen Sportübungen nicht mehr mithalten konnte. Nach den ersten beiden Schwangerschaften habe ich fleißig über mehrere Monate Rückbildungskurse besucht und mich um meinen Körper gekümmert.

Doch jetzt merkte ich, dass mein Körper völlig aus dem Gleichgewicht war. Wo ich früher gerne viel stand, wollte ich mich jetzt am liebsten ständig hinsetzen. Trotz Bauchmuskelübungen merkte ich keine Fortschritte. Und nachdem mich unsere älteste Tochter ansprach ob ich wieder ein Baby im Bauch habe war klar, dass mit meinen Bauchmuskeln irgendetwas nicht stimmt. Denn sie war nicht die Einzige die fragte.

Es wurde eine Rektusdiastase festgestellt. Die Hormone der abgebrochenen Schwangerschaft, falsche Bauchmuskelübungen und das falsch Tragen unserer jüngsten Tochter haben die Situation noch verschlimmert.

Ich war höchst motiviert etwas gegen mein Ungleichgewicht, gegen meinen „Schwangerschaftsbauch“ und für meine Körperspannung und Muskulatur zu tun. Denn ständig den Körper unter weiter Kleidung verstecken war keine Lösung mehr.

Schon nach der ersten Woche „Übungen für das Muskelkorsett“ fühlte ich eine gewisse Haltungsänderung. Vielleicht fand die auch nur im Kopf statt. Aber egal wo ich mich befand – ob an der Ampel, am Kopierer im Büro, beim Tee kochen oder beim Anschubsen an der Schaukel – überall übte ich die Anspannung des Beckenbodens und des Muskelkorsetts.

Und als ich nach der zweiten Woche das erste Taping bekam fühlte ich zum ersten Mal, dass sich meine Bauchmuskeln auch in die richtige Richtung bewegen lassen könnten.

Noch motivierter startete ich mit den ersten Übungen. Jeden Morgen stand ich bereits vor den Kindern auf um meine Übungen zu absolvieren. Immer gepaart an das Zähneputzen. So war und bin ich noch heute gezwungen die Übungen auch zu machen.

Zu Beginn der Übungswoche merkte ich immer große Anstrengungen. Doch je länger ich eine Übungseinheit morgens und abends absolviert hatte, umso leichter wurden sie zum Ende der Woche hin.

Und jedes Mal wenn eine neue Woche mit neuen Übungen auf mich zukam, merkte ich wie beschwerlich die neuen Übungen am Anfang doch wieder sind. Doch die Leichtigkeit kam immer wieder, desto mehr ich übte. Und genau das spornte mich an. Der Erfolg innerhalb der Woche.

Natürlich gab es Tage an denen ich lieber direkt ins Bett gegangen wäre ohne die Übungen abends noch zu machen. Besonders wenn wir spät abends von Freunden nach Hause kamen. Aber ich blieb für mein Ziel ehrgeizig. In den ganzen 6 Wochen hatte ich nur vier Übungseinheiten ausgelassen. Das sind zusammengerechnet zwei Tage.

Nach der Hälfte der Übungseinheit wurde auch schon eine Veränderung meines Bauches sichtbar. Mit ein wenig Einsatz aber geringem Aufwand war es der Motivationsschub. Und zum Ende der sechsten Woche war mein Umfang um sagenhafte 6cm geschrumpft. Bauchmuskeln im oberen Bauchbereich machten sich sichtbar.

Ich muss betonen, dass ich den Umfang nicht wegen einer zusätzlichen Diät verloren habe, sondern rein durch das gezielte Trainieren der tiefliegenden Bauchmuskeln. Mein „Schwangerschaftsbauch“ hatte sich besonders im Oberbauch enorm zurück gebildet.

Jetzt weitere vier Wochen nach dem Ende des Programms bin ich etwas schlampiger geworden. Meine Rektusdiastase ist im unteren Bauchbereich noch nicht komplett geschlossen. Weshalb ich meine Übungen mindestens einmal am Tag mache und die sechste Übungswoche wiederhole.

Ich habe nur das Gefühl, dass diese für meinen Körper keine Herausforderung mehr sind. Ich müsste die Übungen jetzt noch mal intensivieren.

Ich muss jedoch dazusagen, dass ich neben der Rektusdiastase noch einen Nabelbruch habe der den Bauch optisch noch etwas nach vorne Wölben lässt.

Mein Fazit:

Das Programm und die Betreuung durch Coni waren sagenhaft.

Die Ergebnisse waren in kürzester Zeit sichtbar und sind es noch heute.

Ich würde mir wünschen, dass das Programm nicht nur über 6 Wochen geht, sondern übers ganze Jahr sich steigert. Aber das nennt man dann wohl Personal Training.

Ich wiederhole mich gerne: Mit ein wenig Einsatz aber geringem Aufwand waren super schnell Erfolge zu sehen.

DANKE!!!