

## Kangatraining®

Véritable activité de santé bien être, le Kangatraining s'adapte à chacun des besoins postnataux de la jeune maman et aux besoins physiologique du bébé.

La pratique pouvant débiter dès la première visite postnatale réalisée, elle vous aidera à vous remettre de vos douleurs articulaires, de vos douleurs de symphyse, de votre faiblesse pelvienne, et bien d'autres...

Le concept possède sa propre pédagogie pour vous amener à la bonne posture, au bon maintien pour l'exécution sécurisée des mouvements, qui eux sont propres au concept.

Et tout cela avec votre bébé. Nous effectuons les mouvements au sol, puis debout, dans un ordre bien précis pour assurer une certaine routine au bébé, et lui donner des repères.

La collaboration avec Julie Tupler, fait du kangatraining une pratique entièrement sécurisée pour le diastasis des grands droits et le plancher pelvien. Chaque monitrice est formée pour mesurer et aider à la fermeture de cette complication physiologique.

La première séance peut se faire au domicile de chaque maman, afin d'évaluer au mieux leur besoin et commencer l'apprentissage des bons gestes et postures dans de bonne condition.

Un temps de conseil en portage, à hauteur de nos compétences, est possible afin d'assurer la sécurité de la maman et du bébé. Ensuite, une fois les bases acquises le suivi peu avoir lieu en groupe.

Le suivi peut être fait en ligne, si les séances ne sont pas dispensées en structure de parentalité.

### ***Qui était au courant ?***

Lorsque que nous accouchons, la première chose que nous voulons **c'est perdre notre ventre** Nous sommes focaliser sur cela, nous ne voyons que cela.

A notre connaissance, nous pensons que pour perdre ce ventre il nous faut faire des abdos.

Et c'est pourquoi, nous nous rapprochons de nos éducateurs sportifs.

La connaissance du diastasis, est méconnu de beaucoup, car même 5 mois, 9 mois, un an voire plus après l'accouchement, le diastasis peut être toujours là, et la pratique d'abdo ou tout autre activité n'a aucun effet sur la perte de notre ventre. Et nous restons, pour plus d'une maman sur deux, avec notre petit ventre de grossesse.

Afin de garantir de résultats d'affinement avec une activité sportive qu'elle soit, il faut avant tout refermer ce diastasis.

### ***Comment ?***

Et bien c'est très simple !

Les instructrices kangatraining® sont spécifiquement formées à cela, et la pratique se veut objectivement dédiée à cela, en plus de renforcer et protéger le plancher pelvien.

Retenez aussi qu'un diastasis peut se refermer à n'importe quel moment, mais il peut se réouvrir aussi c'est pourquoi nous vous inculquons les bons gestes et postures à mettre en place dans votre vie quotidienne, mais également lors de votre reprise sportive.

### ***A retenir :***

Le kangatraining® est plus que du sport. C'est une activité physique thérapeutique qui traite vos complications physiologiques postnatal afin de vous permettre de préparer votre reprise sportive pour celles qui veulent, ou tout simplement vous mettre en sécurité physique dans votre vie quotidienne.

**Plus d'informations : [www.kangatraining.info](http://www.kangatraining.info) »**