

# Am diastază după naștere. Pot să mă antrenez?

## Răspuns scurt

Da, avem un program specializat „**Recuperare postnatală**” care lucrează corect cu diastaza. **Antrenamentele standard cu abdomen sunt CONTRAINDICATE** până când diastaza nu se închide.

## Ce trebuie să știi

- Crunch-urile și planking-ul clasic agravează diastaza
- Programul nostru începe cu respirație diafragmatică și activarea profundă a transversului
- Recuperarea durează în medie 3-6 luni

## Pași concreți

1. Treci testul de diastază (instrucțiuni în program)
2. Trimite rezultatul curatorului
3. Primești traseu personalizat de recuperare
4. La fiecare 4 săptămâni evaluăm progresul

În cazuri severe (diastază peste 4 cm) recomandăm consultație cu kinetoterapeut înainte de a începe.

---

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:24 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:24 UTC by David