

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 215 "Beckenbodentraining nur für Ältere und/oder Frauen?"

Monika Wiethoff

Genau wie beim Training anderer Muskeln/Muskelgruppen sollte man nicht erst bei Einschränkungen, die das tägliche Leben betreffen, aktiv werden.

Egal ob junge oder ältere Frauen, junge oder ältere Männer: es ist nie zu früh, aber auch nie zu spät, mit dem Training der Beckenbodenmuskulatur anzufangen. Auch wenn sich die Auswirkungen von Schwächen dieser Muskelschichten meist bei Frauen eher zeigen als bei Männern, so können doch beide Geschlechter und alle Altersstufen betroffen sein. Jede/r sollte wissen, wie die Muskeln des Beckenbodens zu aktivieren sind und welche Zusammenhänge von Beckenbodenmuskulatur bei Haltung und Bewegung bestehen. Dieser AK soll sensibel für das Thema und Lust auf mehr Wissen machen.

Das Becken ist die Basis des Rumpfes und stellt die Verbindung zwischen der Wirbelsäule und den unteren Extremitäten dar.

Der Beckenboden ist der muskuläre Verschluss des knöchernen Beckens nach unten. Das Zwerchfell ist der Abschluss des Bauchraumes nach oben

Neben anderen gut ausgebildeten Muskelgruppen ist eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur eine wichtige Voraussetzung für eine gute Haltung. Wenn die Beckenbodenmuskulatur aktiviert wird, kommt es zu einer Aufrichtung des Beckens, die Wirbelsäule streckt sich, und der Körper gelangt ins Lot.

Neben dem Tragen und Stützen der Organe hat die Beckenbodenmuskulatur die Aufgabe, sich bei Gelegenheit zu lockern und zu dehnen, um so die Entleerung von Blase und Darm zu ermöglichen.

Die Beckenbodenmuskulatur wird in drei Muskelschichten unterteilt. Sie liegen gitterförmig übereinander und bestehen aus quergestreifter Muskulatur, die durch Bindegewebe und Sehnenplatten miteinander verbunden sind und für den Halt im Beckenbodenbereich sorgen.

Die Beckenbodenmuskulatur ist ca. 4 cm dick

Beim Zusammenziehen heben sich diese drei Schichten an, deshalb spricht man auch vom Hebemuskel.

Allgemeine Hinweise:

Aufbau

- Entlastungs- und Dehnübungen
- Beckenbodenübungen in verschiedenen Lagen
- Allgemeine Entspannungs- und Entlastungsübungen

Beckenbodenanspannung:

- Die äußere Schicht („8“) aktivieren
- Die mittlere Schicht aktivieren
- Die innere Schicht aktivieren

Hinweise:

- Mit dem Einatmen in die Übung gehen, aber erst beim Ausatmen die Beckenbodenspannung aufbauen
- Ggf. die Spannung noch einmal vertiefen
- Dann normal weiter atmen und in der Übung bleiben
- Während des Einatmens die Spannung lösen, erst dann ausatmen
- Nie die Wahrnehmung verlieren!
- Die Spannung 5 bis 10 Sekunden halten, danach doppelt so lange entspannen
- Jede Übung 5 mal wiederholen
- Mit möglichst leerer Blase üben

Belastungen für die Beckenbodenmuskulatur:

- Übergewicht
- schweres Heben, Tragen
- falsche Ernährung/Verstopfung
- Husten/Niesen
- Schwangerschaft
- Operationen
- krankhafte Veränderungen
- langes gebeugtes Sitzen
- langes Stehen
- angeborene Bindegewebsschwäche
-

Es ist nie zu spät, mit dem Training zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur anzufangen.

Viel Erfolg!