

Der Beckenboden – ein elastischer Gurt

- Die Beckenbodenmuskeln haben eine gurtende Funktion.
- Diese Gurtfunktion sichert die richtige Lageposition der Beckenorgane ab.
- Es gibt 3 Schichten von Beckenbodenmuskeln
- Der Achtermuskel umschließt die Öffnungen
- Die Beckenbodenmuskeln führen reflektorische und aktive Bewegungen aus
- Beckenendpunkte sind Steißbein(unten), Schambein(vorne) und Sitzbeinhöcker(seitlich)
- Die Leistungsfähigkeit der Beckenbodenmuskeln wird im Normalfall täglich durch mit bewegen bei der Fortbewegung, durch Anpassungen an die Funktionen des unteren Harntraktes und des Verdauungssystems und durch mit bewegen beim Sprechen, Rufen, Lachen und Singen trainiert.
- Auch die Atmung -die Bewegung des Zwerchfelles- bewegt die Därme und den Beckenboden hoch und runter Deshalb ist der Atem wichtig für den Beckenboden „Sänger brauchen einen kräftigen Beckenboden“
- Beckenbewegungen beeinflussen eher die inneren Schichten der Muskulatur
- Glätten und Lächeln auf der Stirn entspannt eher den Beckenboden
- Selbst Bewegen der Hände reagiert auf den Beckenboden
- Feine reflektorische Verbindungen entstehen auch beim Ausatmen
- Werden die Muskeln zwischen den Augen zusammengezogen, wirkt sich das als Anspannung auf den Beckenboden aus.

Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskeln

Im Stand

1. Langsames Aufstehen mit Gewichtsverlagerung am Würfel oder Stuhl
2. Ebenfalls langsames Hinsetzen
3. Treppensteigen langsam mit Verlagerung nach vorne und Führen des Fußes nach hinten beim Zurückgehen (auch am Steppbrett)
4. Stehen auf einem Bein
5. Langsames Beckenkreisen im Stand
6. Bewusstes in die Hocke gehen mit der Vorstellung, sich auf einen Stuhl zu setzen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade
7. Einen Gegenstand aus dem Stand anheben oder aufheben
8. Im Stand ein Bein im Achterkreis neben dem Standbein führen
9. Spüren, Verlagern und Stehen auf einem Bein
10. Langsames Steigen vor und rück
11. Storchengang
12. Gehen über verschied. Materialien: die Füße übertragen die Spannung in den Beckenboden

Im Sitz auf dem Hocker

1. Auf den Sitzbeinhöckern sitzen:
„Druck mit den Füßen in den Boden“, Oberkörper bleibt aufrecht, der Unterbauch und der Beckenboden spannen sich an
2. Die gleiche Übung mit asymmetrischem Abdrücken der Füße
3. Langsames Beckenkreisen um die Sitzhöcker herum
4. Oberkörper vor und hinter die Sitzhöcker pendeln. Beim Pendeln hinter die Sitzhöcker rundet sich der Rücken im Lendenbereich, die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur spannt an.
5. Verlagern des Oberkörpers auf den rechten bzw. linken Sitzhöcker. Beckenboden spüren und anspannen.
6. Zusammenführen von Knie und Arm diagonal im Zeitlupentempo.
7. Bewusstes Aufstehen und Hinsetzen im Wechsel
8. Im Sitz den Oberkörper aktiv nach hinten beugen oder aktiv zurückrollen
Ansatz der Bewegung: das Becken
9. Kniestand oder Sitz mit Handtuchrolle im Schritt zwischen den Beinen: Die Rolle anheben mit der Vorstellung: die Sitzbeinhöcker nähern sich - der Beckenboden wird angespannt

In der Rückenlage

1. Abdrücken der aufgestellten Füße, Wegdrücken des Rückens
2. Steißbein einrollen mit Ausatmung und Spannung vom Beckenboden her
3. Bewegen des Beckens gegen die Unterlage. Beckenkippe
4. Abdruck der Füße (Beckenbewegung sehr klein)
5. Kopf anheben, Bauchmuskeln anspannen und spüren, was zwischen den Sitzbeinen passiert
6. Abdruck des Körpers, Heben der Hände, der Beine usw.
7. Beckenuhr
8. Powerball: Ball unter den unteren Beckenbereich legen und das Becken bewegen.
9. Gleiche Lage und die Beine in der Luft bewegen

Im Viererstand

1. Mit den Knien Druck in den Boden ausüben, auch asymmetrisch
2. Seitlicher Gegendruck durch einen Partner
3. Zehen aufstellen und die Knie minimal vom Boden heben

Bei den Übungen ist zu beachten

- Ausatmen mit der Lippenbremse
- Vorstellung des gläsernen Aufzug in den Körper hinein
- Zusammenziehen des Achtermuskels um die Körperöffnungen

Buchtipps

Beckenbodentraining für Männer

von Ute Michaelis

Verlag Urban & Fischer

Tiger Feeling

von Benita Cantieni

Verlag Gesundheit

Der sanfte Beckenboden

von Petra Otto