

# **BECKENBODEN - ONLINE KURS - BEIM TUS MERZHAUSEN**

**Montags von 19:45 Uhr bis ca. 21.00 Uhr**

Beckenbodentraining gehört zu den Aktivitätsfeldern, mit denen man sich meist erst dann beschäftigt, wenn es Probleme gibt. Deswegen möchte der Tus Merzhausen in der Zeit des Lockdowns präventiv seinen Vereinsmitgliedern einen Online Beckenbodenkurs unter der Leitung von unserer fachspezifisch ausgebildeten Trainerin Annabel Hischke anbieten.

Besonderer Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Aber um fit, gesund und aufrecht durchs Leben zu gehen und den Alltag mit Kind und Familie gut meistern zu können, braucht es z.B. auch:

- ein starkes Muskelkorsett, welches unter anderem auch die Rücken- und Bauchmuskulatur miteinschließt, die Einbindung der faszialen Beckenbodenstrukturen und ihrer Vernetzungen (Rumpfstabilität)
- Tipps für das Alltagsleben, um Beckenboden und Körper nicht nur zu schonen, sondern auch zu kräftigen, die richtige Ernährung für den Muskelaufbau und die Faszien, Atmung und Entspannung

Wird die Beckenbodenmuskulatur zu schwach, kann sich das ziemlich unangenehm und häufig in Harninkontinenz bemerkbar machen. Den Beckenboden spätestens dann oder besser dann noch präventiv zu trainieren, ist deshalb sinnvoll.

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken – ähnlich wie die Muskeln an Armen und Beinen. Ein Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen.

Unsere Trainerin Annabel Hischke bietet für betroffene Damen jeden Alters das perfekte Training an.

## **Welche Aufgaben hat der Beckenboden?**

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit, denn er

- gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt,
- unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After,
- hält dem hohen Druck stand, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände entsteht.

## **Wann ist ein Beckenbodentraining sinnvoll?**

Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen. Bei Frauen werden die Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich beansprucht.

Ein Beckenbodentraining kann vor allem hilfreich sein bei:

- Blasenschwäche
- Darmschwäche
- Übergewicht
- Haltungsschwächen

Bei Frauen zusätzlich:

- Vor und nach der Geburt
- Bei Bindegewebschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- Bei Gebärmutterabsenkung
- Nach Operationen im Beckenbereich

## Die Atmung

Bei der Beckenbodengymnastik ist die Atemtechnik sehr wichtig, denn Zwerchfell und Beckenboden hängen eng miteinander zusammen:

- Beim *Einatmen* senkt sich das Zwerchfell, sodass die Bauchorgane nach unten gedrückt werden. Der Beckenboden dehnt sich dadurch etwas aus und senkt sich *nach unten*.
- Beim *Ausatmen* hebt sich das Zwerchfell wieder, die Beckenbodenmuskeln ziehen sich wieder zusammen und der Beckenboden steigt *nach oben*.

Ohne das Zusammenspiel mit der Atmung und der Bewegung des Zwerchfells können sich die Beckenbodenmuskeln nicht kraftvoll zusammenziehen und wieder ausreichend entspannen.

## Den Beckenboden wahrnehmen

Viele Menschen finden das Beckenbodentraining anfangs etwas schwierig, weil es um Muskeln im Inneren des Körpers geht, die man nicht sieht. Um den Beckenboden trainieren zu können, ist es daher wichtig, ihn zunächst einmal zu erspüren.

Beim Training des Beckenbodens ist es wichtig, nur die Beckenbodenmuskeln ohne Hilfe der Bauch- und Gesäßmuskeln anzuspannen. So vermeidet man, die „falschen“ Muskeln zu trainieren.

## Beckenboden-Training ist individuell

Beim Beckenbodentraining wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit gehalten und der Muskel dann wieder entspannt. Die Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass man während des Trainings nicht den Atem anhält, sondern die Übungen mit der Atmung kombiniert.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Übungen, die den Beckenboden trainieren. Er lässt sich sowohl im Stehen als auch im Sitzen oder Liegen kräftigen. Welche Übungen für einen persönlich geeignet sind, kann mit Hilfe unserer Ausgebildeten Fachtrainerin Annabel Hischke herausgefunden werden.