

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist ein Ringmuskel. Er ist eingebettet zwischen den Sitzbeinhöckern, dem Schambein und dem Kreuzbein. Er trägt und hält die „inneren Organe“ an Ort und Stelle. Wenn er nicht richtig schließt, rutschen diese etwas „nach unten“ und drücken jetzt verstärkt auf den Beckenboden. Es ist sehr wichtig den Beckenboden regelmäßig zu trainieren.

Von außen ist dieser Muskel nicht sichtbar, kann also vom Therapeuten nicht korrigiert werden. Damit er überhaupt trainiert werden kann, wird zu Beginn intensiv die Körperwahrnehmung trainiert.

Es ist nie zu spät mit dem Beckenboden-Training zu beginnen.

Übungsvorschläge

Sitzen auf dem Stuhl

Zu Beginn mit dem Becken vor- und rückschaukeln (Beckenschaukel) und dabei die SBH erspüren

- Wie „schweben“ auf dem Stuhl (Füße in den Boden stemmen) und lösen – nachspüren
- Füße im Wechsel (li. und re.) vom Boden lösen (anheben) – spannen und entspannen - nachspüren
- Wie mit den Füßen unter dem Stuhl „rutschen“ (Schlittschuhläufer) -
 - (re. Bein und li. Bein i.W. anspannen und entspannen – nachspüren
- Die Beine lang ausgestreckt „überschlagen“ und anspannen („gegendrücken“) – entspannen - nachspüren

Liegen auf der Matte (im Bett)

Beine anwinkeln und das Gesäß anheben (eine Art Bauchtanz) – um den Beckenboden „zu befreien“

Die Unterschenkel auf einem Stuhl ablegen – die Füße gegen die Lehne stellen. Zuerst den rechter Fuß in die Lehne drücken, dann den linken Fuß – dazwischen lösen, durchatmen

Die Fußsohlen auf dem Stuhl gegeneinander legen – zusammendrücken und lösen im Wechsel – nachspüren