

Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden – ein Tabuthema im Sport?

Vorbemerkungen / Ziele

Auch die Muskulatur des Beckenbodens sollte regelmäßig trainiert werden. Etwa fünfzig Prozent aller Frauen spüren zeitweise Anzeichen einer Harninkontinenz, bedingt durch Geburten, Operationen, Bindegewebsschwächen, Übergewicht, Wechseljahre etc. Durch Training der Beckenbodenmuskulatur kann diesem Problem entgegen gewirkt werden. Zusätzlich wird eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers erreicht. Werden die Beckenboden-Übungen einmal beherrscht, können sie in jede „normale“ Gymnastikstunde integriert werden. In ein bis zwei kompletten Übungsstunden sollte das Thema Beckenboden jedoch kompakt angesprochen werden, um die Teilnehmerinnen darauf vorzubereiten.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Frauen aller Altersgruppen

Material:

Musikanlage; CDs/Kassetten mit Geh-, Samba- und Entspannungsmusik; je TN eine Sitzgelegenheit (kleine Kästen, Hocker oder Pezzibälle), eine Matte und eine Handtuchrolle

Ort:

Halle, Gymnastikraum

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalte

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Lockerer Walken durch die Halle**
 - Füße abrollen (Ferse bis Zehen/Fußballen bis Ferse)
 - auf Zehenspitzen gehen
 - auf den Fersen gehen
 - "Wie gehe ich, wenn ich glücklich oder traurig bin?"
- **Rückensamba**
 - Hüfte beim Gehen/im Stand mitbewegen
 - Becken kippen/aufrichten, zur Seite schieben, kreisen lassen
- Kreisform; TN tanzen durch den Kreis auf einander zu und wieder zurück in den Kreis.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **„Wo befindet sich mein Beckenboden?“**

Die TN sollen im Sitzen ihr Becken

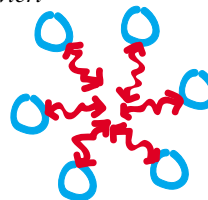
 - abwechselnd nach vorne (Schambein) und nach hinten (Steißbein) kippen;
 - abwechselnd von rechts nach links kippen und ihre Sitzbeinhöcker spüren;
 - auf der Sitzfläche kreisen lassen.
- Die TN sitzen auf Kästen, Hockern, Pezzibällen.

Absichten / Gedanken

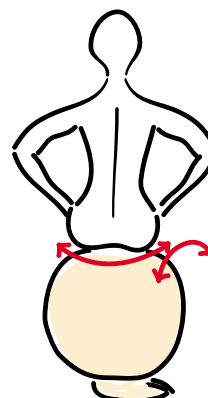
● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- Aufwärmen und Einstimmung auf die Stunde
- Die Aufmerksamkeit der TN auf den Beckenbereich lenken
- Gehmusik (ca. 120 - 126 bpm)
- Lockerung und Wahrnehmung des Beckens
- Musik im Samba-Rhythmus motiviert



- Die TN sollen die äußeren Begrenzungen des Beckenbodens wahrnehmen.
- Übungen in Ruhe und ganz bewusst ausführen.





Stundenverlauf/Inhalte

- **Wie spanne ich die Beckenbodenmuskulatur an? „Päckchen packen“**
 - a) Den Muskel um die Harnröhre, Scheide und den After fest anspannen (Achtermuskel).
 - b) Die beiden Sitzbeinhöcker zu einander bringen.
 - c) Steißbein nach vorne Richtung Schambein ziehen und den gesamte Beckenboden „aufsaugen“ (Hinweis: Sich einen Fahrstuhl vorstellen, der bis in den obersten Stock fährt).
 - d) Den Bauchnabel nach innen ziehen.

- **Übungen im Sitzen**
 1. Auf, vor und hinter den Sitzbeinhöckern sitzen, „P.p.“, halten und wieder lösen.
 2. Sitzen auf den Sitzbeinhöckern, „P.p.“ und Füße in den Boden drücken.
 3. „P.p.“ und rechtes/linkes Knie anheben.
 4. „P.p.“ und rechtes/linkes Bein vorstrecken.

- **Übungen in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen auf der Matte**
 1. „P.p.“, halten und lösen
 2. „P.p.“ und das Becken hoch rollen, halten, Becken abrollen und die Spannung wieder lösen.

- **Übungen in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen in Kombination mit den Bauchmuskeln auf der Matte**
 1. „P.p.“, Oberkörper und Arme etwas anheben, halten, Oberkörper wieder ablegen und die Spannung lösen.
 2. „P.p.“, beide Hände liegen auf den Oberschenkeln, Oberkörper etwas anheben, leicht zur rechten bzw. linken Seite drehen, Hände Richtung Knie ziehen, halten, Oberkörper wieder ablegen und die Spannung lösen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 min)

- **Entlastungsübungen im Vierfüßlerstand**
Unterarme aufstützen, Kopf in die Hände legen, den Atem ruhig fließen lassen.

- **Entlastungsübungen in der Rückenlage**
 - Das Becken hochrollen, schütteln und kreisen lassen.
 - Füße aufstellen, ein Bein hochstrecken und den Fuß heran ziehen, strecken und vorsichtig kreisen.

AUSKLANG (10 Minuten)

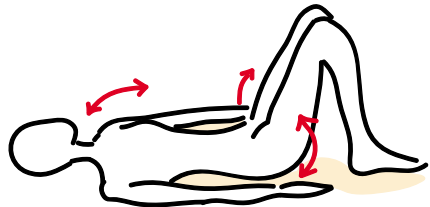
- **Reise durch den Körper**
Rückenlage; Beine auf einen Kasten oder Ball legen; unter dem Steißbein liegt eine Handtuchrolle; der/die ÜL lenkt die Aufmerksamkeit der TN langsam durch den Körper.

Absichten/Gedanken

- Die TN sollen das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur - das „Päckchen packen“ (P.p.) lernen.
- Die Atmung bewusst einsetzen! Einatmen - mit dem Ausatmen die Beckenbodenspannung aufbauen - weiter atmen, dabei die Spannung vertiefen und halten. Mit einer Einatmung die Spannung langsam lösen und entspannen.

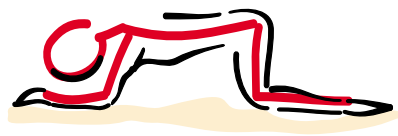
- Die Spannung 5 - 10 Sekunden halten und doppelt so lange entspannen.
- Jede Übung 5 mal wiederholen.
- Atmung bei allen Übungen bewusst einsetzen!!!

- Die Beckenbodenspannung erst wieder in der Ausgangsposition lösen.



- Entlastung des Beckens
- Das Becken sollte sich in einer höheren Lage befinden als der Kopf.
- Entlastungsübungen können zusätzlich auch zu Beginn der Beckenbodengymnastik ausgeführt werden.

● Venenentlastung



- Wahrnehmung des Körpers, insbesondere den Beckenbereich
- Entspannungsmusik unterstützt das Wohlfühl

**Autorin:
Waltraud
Leibe**

