

Beckenboden Gymnastik

Der Beckenboden ist eine Gruppe von mehreren Muskeln, die sich im Beckenbereich zwischen Sitzbeinknochen, Steißbein und Schambein befinden. Diese Muskeln halten unsere inneren Organe im Bauchraum. Auch bei der Gebärmuttersenkung, Harninkontinenz, Fruchtbarkeit und bei Rückenproblemen spielen diese Muskeln eine wesentliche Rolle. Bei den Übungen ist es wichtig zuerst den ganzen Beckengürtel und die Lendenwirbelsäule zu lockern und zu mobilisieren. Dadurch entspannt sich die Beckenbodenmuskulatur und erst dann versucht man diese gezielt zu aktivieren. Ein entspannter Muskel ist viel besser zu aktivieren bzw. auf Belastung vorbereitet als ein verspannter Muskel. Unser Ziel ist, die Beckenbodenmuskulatur aktiv zu halten, bewusst zu spüren und bewusst die Anspannung im Beckenbereich zu steuern. Zu verspannte und ständig angespannte Beckenbodenmuskeln, genauso wie zu lockere Beckenbodenmuskulatur, sind nicht optimal.

Vorbereitung - Beckengürtel und LWS lockern und mobilisieren

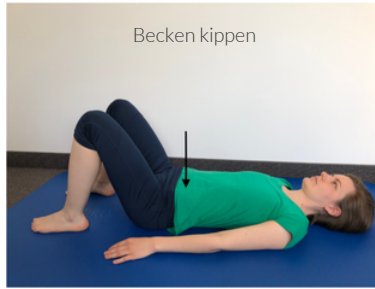
Im Stehen mit Becken kreisen, liegende Achter machen



Danach versuchen Sie im Stehen das Becken so zu bewegen, als wenn Sie eine liegende Acht malen wollten.

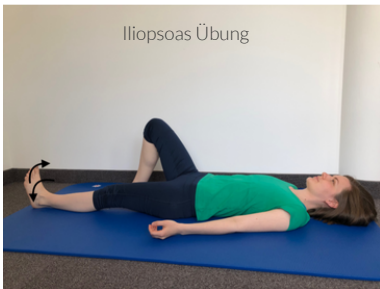
Versuchen Sie zuerst ganz kleine Kreise durchzuführen - so, dass sich dabei nur das Becken bewegt und nicht der Oberkörper.

Im Liegen das Becken kippen



Versuchen Sie in der Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen das Becken Richtung Kopf zu kippen und danach langsam Richtung Füße. Führen Sie die Bewegung langsam durch und beachten Sie dabei, dass sich der Kopf nicht mitbewegt.

Iliopsoas Übung



In der Rückenlage bleibt ein Bein aufgestellt und das zweite Bein ist ausgestreckt (d. h. im Knie durchgestreckt) mit angezogenem Fuß. Den Fuß des ausgestreckten Beins, drehen wir nach außen, wobei das Knie immer durchgestreckt bleibt. Wir sollten die Bewegung bis in die Hüfte spüren. Die Übung nicht mit Gewalt durchführen.



Entspannung der Hüftgelenke



Die Beine sind mit Kontakt zueinander aufgestellt. Lassen Sie beide Knie langsam auseinander Richtung Boden sinken, nur so weit wie es für Sie angenehm ist. Fußsohlen drehen sich zueinander, damit sich diese berühren können. Wenn es möglich ist versuchen Sie in dieser Position ein bisschen zu verweilen und atmen Sie tief bis zur Beckenbodenmuskulatur durch und dann die Beine langsam wieder aufstellen.

Im Liegen tief bis zu dem Beckenboden durchatmen



Versuchen Sie sich jetzt auf die Atmung zu konzentrieren. Atmen Sie in der Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen tief durch. Versuchen Sie durch die Nase langsam und bewusst ein und auszuatmen. Beachten Sie, dass Sie guten Kontakt zwischen Wirbelsäule und Unterlage haben und kein Hohlkreuz vorhanden ist. Stellen Sie sich vor, Sie wollen Richtung Becken durchatmen und dabei spüren Sie wie sich der ganze Bereich zwischen Brustkorb und Becken aufblasen kann. Die Schultern liegen ganz locker und entspannt am Boden. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern locker haben und beim Atmen nicht in die Höhe heben.

Wirbelsäulenrotation in der Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind breiter als hüftbreit aufgestellt. Stellen Sie sicher, dass die Lendenwirbelsäule guten Kontakt mit der Unterlage hat. Kippen sie beide Knie zu einer Seite, wobei Sie beide Schulterblätter auf dem Boden liegen lassen. Kippen Sie die Knie nur so weit, wie es für Sie angenehm ist. Bleiben Sie kurz in dieser Position, atmen Sie durch und dann sinken Sie die Knie langsam zu der anderen Seite. Wenn Sie die Seite wechseln, versuchen Sie sich dabei vorzustellen, dass die Bewegung durch die Bauchmuskulatur gesteuert wird. Eine andere Möglichkeit ist, dass man bei dieser Übung gleichzeitig den Kopf gegengleich zum Knie bewegt.



Becken Uhr

(Übung aus der Feldenkrais Methode)

Sie liegen in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Sie versuchen sich vorzustellen, dass auf Ihrem Bauch eine Uhr liegt und zwar so, dass sich die 12 in Richtung Kopf befindet, und die 6 in Richtung Füße. Kippen Sie nun ein paar Mal langsam das Becken zuerst in die Richtung der 12 und der 6, dann in die Richtung der 3 und der 9 (beachten Sie, dass es kleine Bewegungen sind, die Beine sollten sich dabei nicht zu viel mitbewegen). Danach kippen Sie das Becken diagonal – d. h. in die Richtung der 1 und der 7, dann gegengleich in die Richtung der 11 und der 5. Die Nächste Diagonale ist in die Richtung der 2 und der 8, dann der 10 und der 4. Zum Schluss können Sie das Becken im Liegen kreisen.



Aktivieren der Beckenbodenmuskulatur

Wichtig - die Beckenbodenmuskulatur dabei nicht nach innen Richtung Brustkorb ziehen

Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur



Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur



Übung

1. Zuerst das Steißbein und das Schambein zusammenziehen
2. Dann den Sitzbeinknochen zusammenziehen
3. Dann beides gleichzeitig.

