

Beckenbodentraining im Rückbildungsgymnastikkurs

6 Übungseinheiten

Susanne Schwärzler



Susanne Schwärzler

Beckenbodentraining im Rückbildungsgymnastikkurs

281 Abbildungen

Hippokrates Verlag · Stuttgart

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anschrift der Autorin:

Susanne Schwärzler
Dottenried 44
87439 Kempten

© 2012 Hippokrates Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Unsere Homepage: www.hippokrates.de

Lektorat: Dr. Renate Reutter
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: Susanne Mölle, studio für visuelle gestaltung, Kempten
Satz und Ebook-Produktion: SOMMER media GmbH & Co. KG, Feuchtwangen
Satzsystem: Arbotext APP-Desktop 9.1 Unicode M180

eISBN (PDF) 978-3-8304-5507-3

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder Applikation erwähnt wird, darf der Leser darauf vertrauen, dass Autor und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht, jedoch kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	1
Die Bedeutung des Beckenbodentrainings	1
Allgemeine Grundregeln beim Beckenbodentraining	1
Vorstellungshilfen	1
Weitere häufig verwendete Begriffe	3
Die Bedeutung der Wahrnehmung	3
Die Bedeutung der Wiederholung	4
Basisübungen ● und Übungsvarianten	4
Die Bedeutung der Übungsgeräte	4
Die Bedeutung der „Hausaufgaben“	4

1. Übungseinheit:

Wahrnehmung des Beckenbodens (ohne Gerät) 5

Übung 1.1: Beckenboden und Atmung (Basisübung)	6
Wahrnehmung der einzelnen Beckenbodenschichten	8
Übung 1.2: Der (äußere) Afterschließmuskel (Basisübung)	8
Übung 1.3: Der (äußere) Harnröhrenschließmuskel (Basisübung)	9
Übung 1.4: Die „Sitzbeinhöckerschicht“ (Basisübung)	10
Übung 1.5: Die innere Beckenbodenschicht (Basisübung)	12
Übung 1.6: Fersenbetonte Fußstellung (Basisübung)	14
Übung 1.7: Zehenspitzenbetonte Fußstellung (Basisübung)	15
Erlernen der wichtigsten Ausgangsstellungen für Beckenbodenübungen	17
Übung 1.8: Ausgangsstellung Rückenlage (Basisübung)	18
Übung 1.9: Beckenschaukel mit Anheben einer Ferse	20
Übung 1.10: Beckenschaukel mit Anheben der Ferse und des Kopfes	21
Übung 1.11: Beckenschaukel mit seitlichem Anheben des Kopfes	22

Übung 1.12: Beckenschaukel mit Anheben eines Beines	24
Übung 1.13: „Reck und streck dich“ (Basisübung)	25
Übung 1.14: Seitliches Dehnen (Basisübung)	26
Übung 1.15: Ausgangsstellung Schulter-Fuß-Lage (Basisübung)	28
Übung 1.16: Schulter-Fuß-Lage mit Einbeziehen der Fußstellungen	30
Übung 1.17: „Der Igel“	31
Übung 1.18: Ausgangsstellung Vierfüßlerstand (Basisübung)	32
Übung 1.19: „Die Katze“	34
Übung 1.20: „Die Katze hebt ein Bein“	36
Übung 1.21: Vierfüßlerstand mit Einbeziehen der Fußstellungen	37
Übung 1.22: Ausgangsstellung Knie-Ellenbogen-Lage (Basisübung)	38
Übung 1.23: „Das Krokodil“	40
Übung 1.24: Ausgangsstellung Bauchlage (Basisübung)	42
Übung 1.25: „Die Wespe“	44
Übung 1.26: Ausgangsstellung Ellenbogen-Bauch-Lage (Basisübung)	46
Übung 1.27: Ausgangsstellung Seitenlage (Basisübung)	48
Übung 1.28: Beckenschaukel mit Anheben des oben liegenden Beines	50
Übung 1.29: Beckenschaukel mit Anheben des Kopfes	51
Übung 1.30: Ausgangsstellung Stehen (Basisübung)	52
Übung 1.31: „Der Einbeinstand“	54
Übung 1.32: O-Bein-Stellung (Basisübung)	55
Übung 1.33: X-Bein-Stellung (Basisübung)	56

2. Übungseinheit:

Mutter-Kind-Stunde 57

Übung 2.1: „Die spielenden Biber“ (Basisübung)	58
Übung 2.2: „Spielende Biber“ mit fersenbetonter Fußstellung	60
Übung 2.3: „Spielende Biber“ mit zehenspitzenbetonter Fußstellung	61
Übung 2.4: „Köpfchen in die Höhe“	62
Übung 2.5: „Der Bauchflieger“ (Basisübung)	64
Übung 2.6: „Pilot küsst Passagier“	66
Übung 2.7: „Der Sturzflieger“	68
Übung 2.8: „Schwänzchen in die Höh“	70
Übung 2.9: „Kindchen in die Höh“	72
Übung 2.10: Große Beckenschaukel (Basisübung)	74
Übung 2.11: Große Beckenschaukel mit fersenbetonter Fußstellung	76
Übung 2.12: Große Beckenschaukel mit zehenspitzenbetonter Fußstellung	78
Übung 2.13: „Der Katzensprung“ (Basisübung)	80
Übung 2.14: „Der Hoppe-Reiter“	82
Übung 2.15: „Ich hab dich zum Fressen gern“ (Basisübung)	84
Übung 2.16: „Die Bauchlandung“ (Basisübung)	86
Übung 2.17: „Mutter-Kind-Wippe“ (Basisübung)	88
Übung 2.18: Beckenbodenentlastetes Heben (Basisübung)	90
Übung 2.19: „Die Babyschaukel“ (Basisübung)	92
Übung 2.20: „Schlaf, Kindchen schlaf“ (Basisübung)	94

3. Übungseinheit:

Übungen mit dem Gymnastik-Ball 97

Übung 3.1: „Das Seepferdchen“ (Basisübung)	98
Übung 3.2: Der (äußere) Afterschließmuskel (Basisübung)	100
Übung 3.3: Der (äußere) Harnröhrenschließmuskel (Basisübung)	101
Übung 3.4: Die „Sitzbeinhöckerschicht“ (Basisübung)	102
Übung 3.5: Die innere Beckenbodenschicht (Basisübung)	104
Übung 3.6: „Der Einbein-Sitz“	106
Übung 3.7: Kraftvoll drücken	108
Übung 3.8: „Aufstehen und Setzen“ (Basisübung)	110
Übung 3.9: Korrekte Blasenentleerung trainieren (Basisübung)	112
Übung 3.10: Korrekte Stuhlentleerung trainieren (Basisübung)	113
Übung 3.11: Vokaltraining (Basisübung)	114
Übung 3.12: Konsonantentraining	115
Übung 3.13: Reaktionstraining mit Vokalen und Konsonanten	115
Übung 3.14: Beckenschaukel mit Ball (Basisübung)	116
Übung 3.15: Beckenschaukel mit verschiedenen Fußstellungen	118
Übung 3.16: Beckenschaukel mit Venenpumpe	119
Übung 3.17: Beckenschaukel mit Anheben eines Beins	120
Übung 3.18: Überkreuzte Beine	121
Übung 3.19: „Reck und streck dich“	122
Übung 3.20: Große Beckenschaukel mit Ball (Basisübung)	124
Übung 3.21: „Der Delphin“ (Basisübung)	126
Übung 3.22: Beckenschaukel mit Ball im Vierfüßlerstand (Basisübung)	128
Übung 3.23: „Auf dem Sprung“	130
Übung 3.24: Für die schräge Bauchmuskulatur	131
Übung 3.25: „Die abspringende Katze“	132

Übung 3.26: „Die Schlange auf dem Ball“ (Basisübung)	134
Übung 3.27: „Die aufbäumende Schlange“	136
Übung 3.28: „Die Wespe“	137
Übung 3.29: „Standhalten“ (Basisübung)	138
Übung 3.30: „Rücken an Rücken“	140
Übung 3.31: „Oberkörperrotation“	141
Übung 3.32: „Partner-Fühlen“	142
Übung 3.33: „Beckenwippe“ als Partnerübung	144

4. Übungseinheit:

Übungen mit dem Softball

Übung 4.1: Beckenschaukel mit Softball (Basisübung)	146
Übungsvarianten: Zehen-/ballen- oder fersenbetonte	
Grundstellung	148
Übung 4.2: „Der Frosch“	150
Übung 4.3: „Der Zehenfüßler“	152
Übung 4.4: „Bauchdehnen“	153
Übung 4.5: „Seitliches Dehnen“	154
Übung 4.6: „Der Otter“ (Basisübung)	156
Übung 4.7: „Der Otter“ mit verschiedenen Fußstellungen	158
Übung 4.8: „Der Storch“ (Basisübung)	160
Übung 4.9: „Die Raupe“	162
Übung 4.10: „Der Beinfächer“ (Basisübung)	164
Übung 4.11: „Der Delphin“ (Basisübung)	166
Übungsvarianten Delphin	167
Übung 4.12: „Der Kniekick“	168
Übung 4.13: Die Beinschere	170

Übung 4.14: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung)	172
Übung 4.15: „Die Schlange“ (Basisübung)	174
Übung 4.16: Kniepresse mit Einbeziehung der Fußstellungen	176
Übung 4.17: Ballquetsche mit angewinkelten Beinen	178
Übung 4.18: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	180
Übung 4.19: „Die gestreckte Arm-Ball-Quetsche“	182
Übung 4.20: „Die Bein-Ball-Quetsche“	183
Übung 4.21: „Der Schmetterling“	184
Übung 4.22: „Der einflügelige Schmetterling“	186
Übung 4.23: „Der Nachtfalter“	187
Übung 4.24: „Die gerade Körperrolle“	188
Übung 4.25: „Der Igel“	190

5. Übungseinheit:

Übungen mit dem Stab

Übung 5.1: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	192
Übung 5.2: „Stocksteif“	194
Übung 5.3: „Das gedrehte Seepferdchen“	196
Übung 5.4: „Wasser schöpfen“	198
Übung 5.5: „Stab über den Kopf“	200
Übung 5.6: „Der Schmetterling mit Stab“	202
Übung 5.7: „Der taumelnde Schmetterling“	204
Übung 5.8: „Die Stabschaukel“ (Basisübung)	206
Übung 5.9: Übungsvarianten der „Stabschaukel“	208
Übung 5.10: „Die seitliche Raupe“	210
Übung 5.11: „Die schräge Raupe“	212
Übung 5.12: Balance über Stab	213

Übung 5.13: Große Beckenschaukel (Basisübung)	214
Übung 5.14: Große Beckenschaukel mit unterschiedlichen Fußstellungen . . .	216
Übung 5.15: „Die Kniegrätsche“	217
Übung 5.16: „Die Kniepresse“	218
Übung 5.17: Beckenschaukel im Vierfüßlerstand (Basisübung)	220
Übung 5.18: Beckenschaukel mit Anheben eines Beins	222
Übung 5.19: „Kopf hoch“	224
Übung 5.20: „Brust hoch“	226
Übung 5.21: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung)	228
Übung 5.22: Beckenschaukel in Bauchlage (Basisübung)	230
Übung 5.23: „Reck und streck dich“	232
Übung 5.24: „Beckenboden-Power“	234
Übung 5.25: Fußmassage	236

6. Übungseinheit:

Übungen mit dem Sitzballkissen

Übung 6.1: Beckenschaukel im Stehen (Basisübung)	238
Übung 6.2: Kreisen	240
Übung 6.3: „Stand-Balance“ (Basisübung)	242
Übung 6.4: „Still gestanden“	243
Übung 6.5: „Knie-Balance“ (Basisübung)	244
Übung 6.6: „Der coole Affe“	246
Übung 6.7: „Sitzbalance“ (Basisübung)	248
Übung 6.8: „Sitz-Bauch-fit“	250
Übung 6.9: „Bootfahren“	252
Übung 6.10: Beckenschaukel im Vierfüßlerstand (Basisübung)	253
Übung 6.11: „Der Katzenbuckel“	254

Übung 6.12: „Der schnüffelnde Hase“ (Basisübung)	256
Übung 6.13: „Ein-Knie-Stand“	258
Übung 6.14: „Wackelige Ellenbogen“	260
Übung 6.15: Die Beckenschaukel (Basisübung)	262
Übung 6.16: „Zeigt her eure Füße!“	264
Übung 6.17: „Wackelige Hüften“	266
Übung 6.18: „Der grätschende Biber“	268
Übung 6.19: „Biber-Schwänzchen in die Höhe“	270
Übung 6.20: „Seitliches Dehnen“	272
Übung 6.21: „Der Otter“ (Basisübung)	274
Übung 6.22: „Der seitlich sitzende Bär“ (Basisübung)	276
Übung 6.23: Seitliches Beingrätschen	278
Übung 6.24: „Die Schlange“ (Basisübung)	280
Übung 6.25: „Zehenstechen“	282
Übung 6.26: „Beinpaddeln“	283
Übung 6.27: „Rücken streck dich“	284

Abbildungsnachweis	285
------------------------------	-----

Die Autorin	287
-----------------------	-----

Zu diesem Buch

Die Bedeutung des Beckenbodentrainings

Ein korrektes und gezieltes Beckenbodentraining ist gerade nach einer Geburt von enormer Wichtigkeit, weil **Schwangerschaft und Geburt** den Körper verändert haben:

- Hormone machten das Gewebe weicher, um dieser körperlichen Höchstbelastung standzuhalten.
- Die Bauchmuskulatur wurde enorm gedehnt und die Rückenmuskulatur gekräftigt, um den immer größeren und schwereren Schwangerschaftsbauch zu tragen.
- Die Geburt hat die Geburtswege geweitet und das Becken mit all seinen Muskeln und Bändern in alle Richtungen gedehnt und belastet.
- Bei einer Kaiserschnittgeburt wurden verschiedene Schichten der Bauchmuskulatur durchtrennt. Dadurch ist die Wahrnehmung der mittleren und inneren Beckenbodenschicht für längere Zeit erschwert.

Auf diese besondere Situation muss ein Beckenbodentraining nach der Geburt Rücksicht nehmen. Das bedeutet auch, dass das Training mit **schonen-den** Übungen für den noch nicht trainierten Beckenboden beginnen muss. In späteren Unterrichtseinheiten wird das Programm dann **stufenweise** an den immer besser werdenden Trainingszustand des Beckenbodens angepasst. Nur so ist ein **gezieltes** Beckenbodentraining im Rückbildungsgymnastikkurs gewährleistet.

Ein starker, reaktionsfreudiger und balancegebender Beckenboden verhilft den Frauen nach einer Geburt wieder zu Stärke und Ausdauer und beugt einer Harn- und Stuhlinkontinenz vor. Der Beckenboden trägt aber nicht nur die Bauch- und Beckenorgane, sondern stabilisiert und balanciert auch das Becken mit der Wirbelsäule und dem Kopf, die Beine und Füße. Deshalb wirkt er sich auch auf unsere Körperhaltung aus.

Allgemeine Grundregeln beim Beckenbodentraining

1. **Nie mit voller Blase** trainieren!
2. Jeder **Schmerz** ist ein Warnsignal! Wenn eine Übung Schmerzen verursacht, muss sie vorsichtig abgebrochen werden.
3. Jede Teilnehmerin benötigt ein **individuelles Beckenbodentraining** – je nach dem Trainingszustand ihrer Beckenbodenmuskulatur.
4. Bei **Hypertonie** sollten Übungen vermieden werden, bei denen der Kopf tiefer als das Becken liegt.
5. Bei **Bandscheibenproblemen** im LWS-Bereich sollten Übungen mit starker Hohlkreuzhaltung vermieden werden.
6. Bei **Harninkontinenz** sollte ein Bauchdruck vermieden werden (z. B. starke Hohlkreuzhaltung, Bauchlage, Ellenbogen-Knie-Lage, Bauchpresse).
7. Nach einer **Section** sollte bei den Übungen kein Druck auf die Wunde oder die Narbe entstehen.

Vorstellungshilfen

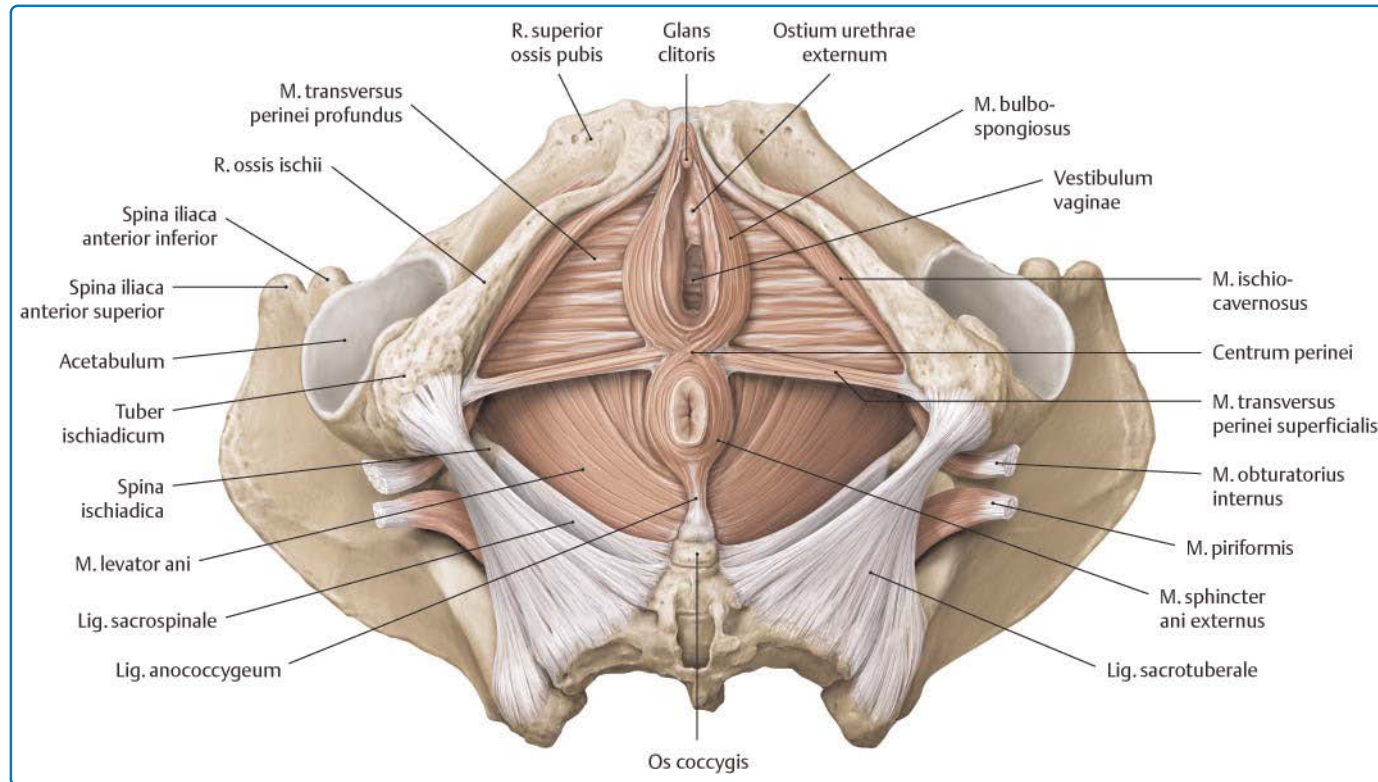
Erfahrungsgemäß ist es für viele Frauen schwierig, nach der Geburt ein Gefühl für den Beckenboden zu entwickeln, sich ihn vorzustellen und ihn zu spüren. In dieser Situation ist es hilfreich, wenn man den Frauen **anschauliche Bilder und Begriffe** für die einzelnen Beckenbodenschichten nennt. Dabei haben sich in meiner langjährigen Praxis folgende **Leitmuskeln** und auch für Laien anschauliche **Vorstellungshilfen** bewährt:

- Der äußere **Afterschließmuskel** (M. spincter ani externus) aus der äußeren Beckenbodenschicht
- Der äußere **Harnröhrenschließmuskel** (M. sphincter urethrae) aus der mittleren Beckenbodenschicht (Diaphragma urogenitale)

- Die „**Sitzbeinhöckerschicht**“: Damit fasse ich Beckenbodenmuskeln aus der mittleren und äußeren Beckenbodenschicht zusammen, die am Sitzbein und den Sitzbeinhöckern ansetzen und diese bei ihrer Kontraktion näher zueinander bewegen (z. B. M. transversus perinei profundus, M. transversus perinei superficialis, M. ischiocavernosus). Die Sitzbeinhöcker (Tuber ischiadicum) können von den Kursteilnehmerinnen gut getastet und gefühlt werden.

Die innere Beckenbodenschicht besteht zum größten Teil aus dem trichterförmigen M. levator ani. Sie lässt sich nicht willentlich anspannen. Ihre Aktivierung gelingt nur indirekt über die Anspannung der äußeren und mittleren Beckenbodenschicht. Erfahrungsgemäß gelingt die Anspannung der inneren Beckenbodenmuskulatur gut, wenn sich die Frau folgenden Vorgang vorstellt:

- Der „**innere Aufzug**“: Die Frau stellt sich vor, sie wäre ein Huhn und würde



► **Abb. 1** Beckenbodenmuskulatur.

ein Ei in ihrer Scheide tragen. Nun zieht sie das Ei wie in einem Aufzug – Stockwerk um Stockwerk – Richtung Bauchraum.

- Die „**Beckenschaukel**“: In der Anspannungsphase kippt das kleine Becken nach vorne und das Steißbein zieht in Richtung Kinn. Das große Becken (Darmbeinschaukeln) kippt nach hinten.

! Bei der Vorstellung dieser Begriffe bzw. Muskeln können die Frauen erfahrungsgemäß alle Beckenbodenschichten aktivieren und trainieren.

Weitere häufig verwendete Begriffe

Die bei den Übungen regelmäßig verwendeten Fachbegriffe „großes“ und „kleines Becken“ sollten den Frauen zuerst anhand eines Beckenmodells erklärt werden.

Erklärungshilfen:

- Großes Becken:** oberhalb des Beckenrings, zwischen den ausladenden Darmbeinschaukeln (Os ilium)
- Kleines Becken:** Raum zwischen Sitzbein (Os ischii), Schambein (Os pubis) und Kreuzbein (Os sacrum)

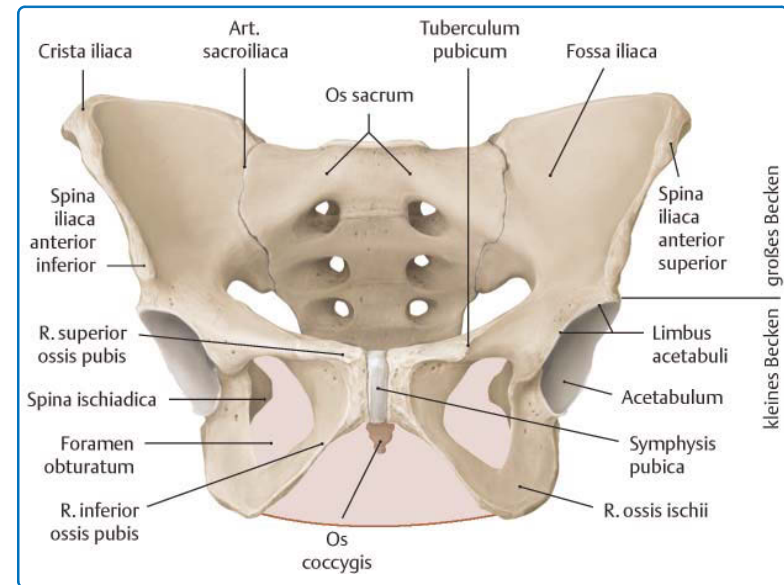
Der **Bewegungsablauf einer Übung** kann ebenfalls mit dem Beckenmodell veranschaulicht werden, z. B.

- „**Das große Becken nach vorne kippen**“ bedeutet: das Becken mit den Darmbeinschaukeln nach vorne bewegen. Dabei zeigt das Steißbein nach hinten und es entsteht eine Hohlkreuzhaltung = Entspannungshaltung, das Becken fühlt sich jetzt weiter an. (Auf das Bild vom „inneren Aufzug“ übertragen, bedeutet dies: Die Henne kann jetzt ihr Ei legen.)
- „**Das kleine Becken nach vorne kippen**“ bedeutet: das Steißbein einziehen. Dabei bewegen sich die großen Darmbeinschaukeln nach hinten und der untere Rücken (LWS) streckt sich = Anspannungshaltung, das Becken fühlt sich enger an. (Auf das Bild vom „inneren Aufzug“ übertragen, bedeutet dies: Die Henne hält ihr Ei zurück.)

Die Bedeutung der Wahrnehmung

Bei jeder Übung ist es entscheidend, dass die Frauen die **veränderten Anspannungszustände** der Beckenbodenmuskulatur und der mitaktivierten Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur bewusst wahrnehmen.

Deshalb frage ich die Kursteilnehmerinnen immer, was sie während der Einatmungs- und der Ausatmungsphase an Veränderungen wahrnehmen. Zur Kontrolle für die Kursleiterin sind bei jeder Übung die wahrnehmbaren Veränderungen angegeben. Da es um das Bewusstmachen der Veränderungen geht, frage ich die Kursteilnehmerinnen auch in den fortgeschrittenen Unterrichtseinheiten regelmäßig nach ihren Wahrnehmungen.



► **Abb. 2** Das knöcherne Becken.

Meine langjährigen Erfahrungen als Kursleiterin und die vielen Rückmeldungen der Kursteilnehmerinnen bestätigen, dass diese **Wiederholungen** und der grundsätzlich **ähnliche Aufbau aller Übungen** das Beckenbodentraining erleichtern und seinen Einsatz in Alltagssituationen fördern.

Die Bedeutung der Wiederholung

Meiner Erfahrung nach fördert es den Trainingserfolg, wenn die Übungen immer möglichst **mit den gleichen Worten** angeleitet werden. So können sich die Frauen die Übungen am besten einprägen. Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sie die Übungen dann auch zuhause ausführen.

! Der Einsatz der Beckenbodenspannung in Alltagssituationen zuhause ist Übungs- und Trainingszeit.

Die Übungen kräftigen nicht nur die Beckenbodenmuskulatur, sondern beugen auch Fehlhaltungen vor. Sie trainieren als Nebeneffekt wichtige Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskeln.

Basisübungen ● und Übungsvarianten

Die mit einem roten Punkt gekennzeichneten **Basisübungen** sind grundlegende Anspannungs- und Wahrnehmungsübungen – die Grundvoraussetzung für ein gezieltes, aufbauendes Beckenbodentraining nach der Geburt. Sie sind der Kernbestandteil des Beckenbodentrainings im Rückbildungsgymnastikkurs.

! Die Basisübungen sollten in jeder Übungsstunde auf jeden Fall ausgeführt und von den Frauen auch zuhause wiederholt werden.

Die **Übungsvarianten** sind fortführende oder aufbauende Modifikationen der Basisübungen. Sie können von der Kursleiterin in der jeweiligen Unterrichtseinheit nach Belieben kombiniert werden.

Je nach dem Trainings- und Ausgangszustand einer Kursteilnehmerin kann die Kursleiterin diese Übungsvarianten auch individuell anleiten. So kann jede Frau die für ihren jeweiligen Trainingszustand passende Übung auch in einem Rückbildungsgymnastikkurs mit unterschiedlich gut trainierten Frauen ausführen.

Insbesondere Frauen mit **Zustand nach Sectio** können so gezielt weniger belastende Beckenbodenübungsvarianten zugeteilt bekommen, während andere Kursteilnehmerinnen die gesteigerten Übungsvarianten durchführen. Dadurch haben alle Frauen Erfolgserlebnisse. Mit einer gewissen Erfahrung als Kursleiterin erkennt man relativ schnell den Trainingszustand der einzelnen Frauen.

Die Bedeutung der Übungsgeräte

Jede Übungseinheit wird mit einem anderen Übungsgerät durchgeführt. Jedes Übungsgerät unterstützt die Wahrnehmung und das Training der Beckenbodenmuskulatur in einer anderen Art und Weise. Die in den einzelnen Unterrichtseinheiten verwendeten Geräte orientieren sich an dem immer besser werdenden Trainingszustand des Beckenbodens, d.h. anstrengendere Übungsgeräte werden erst in den späteren Unterrichtsstunden eingesetzt.

Je besser der Trainingszustand des Beckenbodens ist, desto stärker bemerken die Frauen die Zusammenhänge. Manche Geräte sind eine Herausforderung für den Beckenboden. Sie sollten erst eingesetzt werden, wenn der gezielte Umgang mit dem Beckenboden beherrscht wird. Die vorgeschlagene Reihenfolge der eingesetzten Übungsgeräte hat sich in meiner langjährigen Praxis als Kursleiterin sehr bewährt und kann nur empfohlen werden.

Viele Übungen mit Geräten sind Wiederholungen von Basisübungen mit anderen Geräten. Durch den Einsatz der Übungsgeräte erhalten diese Basisübungen jedoch einen anderen Schwierigkeitsgrad.

Die Bedeutung der „Hausaufgaben“

In jeder Unterrichtseinheit bekommen meine Kursteilnehmerinnen einige Übungen als Hausaufgabe, mit der Empfehlung, diese in den Alltag einzubauen, damit der Beckenboden auch in Alltagssituationen trainiert wird. Ohne zusätzliches Training zuhause ist der Übungserfolg entsprechend geringer.

! Das Ziel ist, dass sich die Kursteilnehmerinnen angewöhnen, die Beckenbodenspannung gezielt in Alltagssituationen einzusetzen.

Am Anfang jeder Unterrichtseinheit werden die „Hausaufgaben“ angegeben.

1. Übungseinheit:

Wahrnehmung des Beckenbodens (ohne Gerät)

Übungsziele:

- Wahrnehmung des Beckenbodens
- Beckenbodenunterstützende Atmung

Übungsübersicht:

1. Entlastung des Beckenbodens durch die Atmung (Übung 1.1)
2. Wahrnehmung der einzelnen Beckenbodenschichten (Übung 1.2–1.5)
3. Beckenbodenwahrnehmung in verschiedenen Fußstellungen (Übung 1.6–1.7)
4. Erlernen der wichtigsten Ausgangsstellungen für Beckenbodenübungen (Übung 1.8–1.32)
5. Beckenbodenwahrnehmung bei unterschiedlichen Beinstellungen (Übung 1.32–1.33)

Die Atemanleitungen helfen den Frauen, ihren geschwächten Beckenboden beim Training (und später im Alltag) nicht noch mehr oder falsch zu belasten. Deshalb beschäftigt sich die erste Unterrichtseinheit schwerpunktmäßig mit der Beckenbodenwahrnehmung und der Atmung.

Hausaufgaben

- **Übung 1.1** in den Alltag integrieren.

Merke: **Ausatmen** = Beckenboden **anspannen**
Einatmen = Beckenboden **entspannen**

- Bei jeder passenden Gelegenheit **im Alltag** den Beckenboden wahrnehmen.

Das **wichtigste Lernziel** der ersten Unterrichtseinheit ist, dass die Kursteilnehmerinnen lernen, ihren Beckenboden überhaupt wahrzunehmen. Dies ist die Voraussetzung für ein gezieltes und bewusstes Beckenbodentraining. Frauen mit Zustand nach Sectio oder protrahierten Geburten haben anfangs Schwierigkeiten, die einzelnen Beckenbodenschichten wahrzunehmen. Das „Hindenken“ zum Beckenboden ist hier sehr hilfreich.

Übung 1.1: Beckenboden und Atmung (Basisübung)



Übungszeit: 2 Minuten

Übungsziel: Entlastung des Beckenbodens durch korrekte Atmung

Ausgangsposition:

- Liegen in Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen

Übungsablauf während der Einatmung:

- Tief durch die Nase einatmen
- Während der Einatmung können die Arme hinter den Kopf geführt werden (dadurch stärkere Brustkorbausdehnung/stärkere Hohlkreuzhaltung)



Wahrnehmung:

- Lungenvolumen vergrößert sich
- Zwerchfell bewegt sich nach unten in Richtung Bauchraum
- Bauchdecke hebt sich
- Bauchorgane „rutschen“ in Richtung Beckenboden
- Kleines Becken kippt nach unten (Steißbein zeigt in Richtung Unterlage)
- Hohlkreuzhaltung entsteht
- Der Beckenraum fühlt sich weiter an („Ei legen“).