

alles fit im schritt?

Wenn Sie wieder entspannt am Trampolin hüpfen können, haben Sie vermutlich kein Problem mit dem BECKENBODEN. Falls Sie aber noch nicht so locker lässig hüpfen, laufen, lachen, niesen, mit voller Blase ohne Klo in Sicht sein können und auch Ihr Sex nicht (mehr) so berauschend für Sie und Ihren Partner ist, dann sollten Sie die nächsten Zeilen genau lesen. Es könnte nämlich gut sein, dass Ihr Beckenboden schwächelt und auf Vordermann/Vorderfrau gebracht werden sollte. So funktioniert's.

TEXT: Iris Floimayr-Dichtl/mamaFIT

„Jedes Mal, wenn ich im Fernsehen Werbung für Inkontinenzprodukte für Frauen meines Alters sehe, finde ich das entwürdigend“, ärgert sich Ruth Theuermann-Bernhardt, 35, Mentaltrainerin (www.mastermum.at) und selbst von Beckenbodenschwäche betroffen. „Das Problem lässt sich dauerhaft durch Übungen lösen, nicht durch Binden. Nur erklärt einem das nach der Geburt niemand.“ Denn der Beckenboden und damit alle damit verbundenen körperlichen Probleme sind ein sexualisiertes Tabu, an das sich selbst Gynäkologen nur zurückhaltend heranwagen. Die Folge: Viele Frauen leiden nach einer Geburt dauerhaft an Inkontinenzproblemen oder einem unerfüllten Sexualleben. Mit diesen Problemen werde ich auch immer wieder in meiner Arbeit konfrontiert. Ich mache Mamas wieder fit im Schritt. Im gleichnamigen Erfolgskonzept mamaFIT

spreche ich in allen Kursen, die meine Trainerinnen und ich anbieten, bei jeder Übung den Beckenboden mit an. So lernen die Teilnehmerinnen, richtig hinzuspüren, ihn aber auch isoliert und in Alltagssituationen und sportlichen Übungen zu kräftigen. Und zwar alle Muskelanteile, die er hat. Sowohl die starken kräftigen Fasern der äußeren Beckenbodenmuskelgruppe als auch die ausdauernden der inneren Muskelschichten.

Körperzentrum Beckenboden.

Die starken Anteile brauchen Sie vor allem in Situationen wie Husten, Niesen, Lachen, Springen. Die ausdauernden Fasern müssen zuverlässig über einen längeren Zeitraum stabilisieren und halten, wenn Sie z. B. bei recht voller Blase aufs Klo gehen müssen und das noch in weiter Ferne ist, wenn Sie sich im Einbeinstand die Schuhbänder

Diese Übung stärkt den Beckenboden und die quere Bauchmuskulatur.

Übung 1:

MUSKULATUR: Beckenboden, querer Bauch

„ZWEISTUFIGER AKTIVATOR“

AUSFÜHRUNG: Kauerstellung auf den Fersen sitzend in Vorlage mit weit gegrätschten Knien, die Stirn auf den gefalteten Händen aufgelegt mit Blick nach unten; Beine hüftbreit aufgestellt; Schultern sind entspannt; Variation 1: beim Ausatmen Beckenboden aktivieren, indem Sie beide Körperöffnungen verschließen und nach innen oben ziehen. Den Nabel mit nach innen zur Wirbelsäule ziehen, beim Einatmen wieder loslassen. 10-15 x Variation 2: wie Variation 1, nur nun beim Einatmen den Nabel und Beckenboden eingezogen lassen, beim nächsten Ausatmen noch fester nach innen spannen, 10 x



Fotos: Julia Stix

Diese Übung stärkt die Beine und das äußere Gesäß

MOMS ONLY

Übung 2: MUSKULATUR: Beckenboden, Beine und Gesäß außen

„ZWEIBEINIGE RAKETE“

AUSFÜHRUNG: Seitlage, beide Beine dabei ausgestreckt und übereinander gelegt; unterer Arm angewinkelt und Kopf darauf abgelegt; Schulter dabei weg von den Ohren und zurückziehen; der obere Arm ist angewinkelt, die Hand drückt dabei vor der Brust auf den Boden, lange Körperposition, Schulter nach hinten unten gezogen. Beim Ausatmen den Beckenboden nach innen oben ziehen, Bauchnabel zur Wirbelsäule und fest die Rippenbögen schließen. Wenn diese drei Muskelgruppen aktiviert sind, beide Beine gleichzeitig abheben und in der Taille versuchen, länger zu werden – die untere Taille nicht auf den Boden drücken! Beim Einatmen die Beine wieder absenken. Nabel und Beckenboden bleiben eingezogen. 15 x



„Nach der Geburt hat mir niemand gesagt, warum und wie ich meinen Beckenboden stärken kann.“

Ruth Theuermann-Bernhardt,
35, www.mastermum.at

Übung 3: MUSKULATUR: innerer und äußerer Beckenboden, querer Bauch

„LIFT ME UP“

AUSFÜHRUNG: Legen Sie ein Handtuch zu einer festen Rolle zusammen und setzen Sie sich auf diese Rolle. Aufrechter Sitz mit weit gegrätschten verschränkten Beinen (gerne können Sie auf einer kleinen Erhöhung wie einem Polster oder auf Ihren Fersen sitzen), die Hände offen nach oben gedreht auf den Knien abgelegt, Schultern sind entspannt. Versuchen Sie, viermal fest und rasch auszuatmen, z. B. indem Sie einen Buchstaben wie „K“, „P“ „T“ laut aussprechen und dabei Ihren Beckenboden reflexartig aktivieren, indem Sie beide Körperöffnungen fest verschließen und nach innen oben ziehen. Den Nabel mit nach innen zur Wirbelsäule ziehen. Die finale Wiederholung (= vierte Ausatmung) ist eine vollständige langgezogene Ausatmung, bei der Sie den Beckenboden so weit und fest wie möglich nach innen oben ziehen, bis die Atemluft versiegt ist. Beim darauffolgenden tiefen Einatmen lassen Sie den Beckenboden los. 5–10 x

binden wollen, ohne dabei umzufallen, oder wenn Sie auch bei langem Sitzen keine Schmerzen im unteren Rücken haben möchten.“

Sie merken schon, der Beckenboden scheint also mehr Aufgaben zu haben als nur das Halten des Harns. Was hat er sonst noch zu tun, unser Pelvic Floor?

- Bewegung des Beckens, Mobilität im unteren Rücken
- Sexualfunktionen, Pulsieren beim Sex, eng und weit machen, Orgasmusfähigkeit erhöhen
- Trage- und Haltefunktion der Organe und dass sie auf der richtigen Höhe bleiben
- Ausscheidung von Harn und Stuhl kontrollieren, also halten und dann auch entspannt loslassen können
- Gleichgewicht und Stütze beim Balancehalten, da er mit Beckenmuskeln gemeinsam stützt und zentriert
- Wirbelsäule halten und schonen, vor allem beim Aufheben und Tragen, Kindertragen, langem Sitzen
- Öffnen und Verschließen, z. B. beim Gebären unter einem enormen Hormonflush ganz weit werden und danach sich wieder zurückziehen und verschließen können

Wechselspiel der Muskeln

Der Beckenboden kann seine volle Kraft nur entfalten, wenn er im Zusammenspiel mit der gesamten Rumpfkapsel/Core/Körpermitte agiert. Dazu gehören:

- schräge und quere Bauchmuskeln
- Zwerchfell
- tiefliegende Rückenmuskeln
- Beckenboden

Alle diese Muskeln sind faszial miteinander verbunden und kommunizieren ständig miteinander. Mit vielen einfachen Tipps und Tricks sowie Alltagsübungen schafft es jeder, seinen Beckenboden fitzumachen. Bei den mamaFIT-Kursen, die es schon in vielen



Mit dieser Übung verbessern Sie Ihre Bauchspannung

Übung 4: MUSKULATUR: Beckenboden, Oberarme, Rücken, Gesäß

Teilen Österreichs gibt, kann man jederzeit einsteigen und das ganze Jahr durchgängig trainieren. Es wird mit isolierten und funktionellen Übungen trainiert, die das ganze Rumpfkapsel-system ansprechen und die auch individuell angepasst werden.

- STARKE Körpermitte
- STARKER RÜCKEN
- STARKER und FLACHER BAUCH
- STARKER und DICHTER BECKENBODEN

Beckenboden-Selbsttest.

Mit dem mamaFIT-Beckenboden-Selbsttest können Sie checken, wie es um Ihren Verschluss unten herum bestellt ist. Schauen Sie sich dazu das Video „Beckenboden-Check“ auf www.mamafit.at/bootcamp an.

PS: Zur Abklärung Ihrer aktuellen Beckenbodensituation empfehlen wir, im Zweifelsfall vorab oder begleitend den Besuch einer qualifizierten Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Beckenboden und Gynäkologie, z. B. in Wien Héléne Menapace (www.welovepinkplanet.com).

„COBRA“

AUSFÜHRUNG: Bauchlage mit gestreckten Beinen, Fußrücken abgelegt; Hände sind eng angelegt neben der Brust positioniert; Gesäß angespannt, Schambein in den Boden pressen, Beckenboden und Bauchnabel sind fest nach innen aktiviert; langer Nacken mit Blick auf dem Boden; beim Ausatmen den Oberkörper zuerst nur mit der Aktivierung der Rückenmuskeln, dann durch leichten Druck der Hände anheben. Position halten beim Einatmen; beim nächsten Ausatmen das rechte Bein gestreckt aus der Hüfte 5 cm heben und lang strecken, einatmen, wieder langsam absenken (Körpermitte angespannt lassen!), beim nächsten Ausatmen das andere Bein; abwechselnd die Beine beim Ausatmen heben und langmachen; je Bein 5–10 x
Vorsicht: Bauchspannung durch Einziehen der Bauchdecke beim Anheben des Oberkörpers verstärken – kein Hohlkreuz; die Schultern bleiben während der ganzen Übungen weit nach hinten unten gezogen, der Kopf wird ganz lang aus der Wirbelsäule rausgestreckt, Blick nach unten.



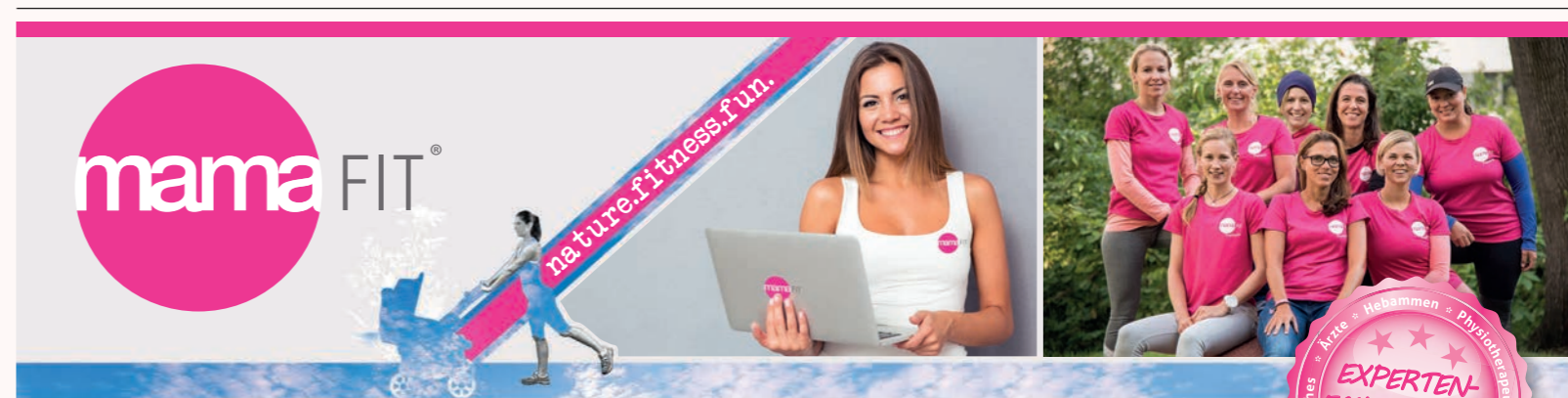
Eine einfache Übung mit großer Wirkung.

Übung 5 MUSKULATUR: Beckenboden, unterer Rücken, Oberschenkel, Gesäß außen

„HOCH DAS BEIN“

AUSFÜHRUNG: aufrechter hüftbreiter Stand; einatmen, beim Ausatmen Beckenboden nach innen oben und Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, die Rippenbögen fest schließen und dabei nun die gestreckten Arme aus der Schulter nach hinten drehen, sodass die Handflächen nach außen schauen. Die Schulterblätter fest nach unten ziehen und den Scheitelpunkt nach oben heben. Dabei ein Bein gestreckt nach außen abheben und versuchen, das Bein zu verlängern. Die Zehenspitzen nach vorne bzw. nach innen drehen. Beim Einatmen das Bein wieder absenken und kurz den Boden mit der Zehenspitze berühren. Pro Bein 10–15 x

Fotos: Julia Stix



Wir suchen dich!
Werde mamaFIT Trainerin!

mamafit.at/ausbildung