Wecken Sie die Kraft Ihrer Körpermitte im ausgewählten Übungsteil Alle Übungen 10-15 WH

ÜBUNG: **Bridging**

Ausführung: Rückenlage, Beine hüftbreit aufstellen, Arme neben Körper, Schultern ziehen weg von den Ohren; mit der Ausatmung Beckenboden aktivieren und Becken Wirbel für Wirbel aufrollen; Hüftknochen auf gleicher Höhe; oben einatmen und beim Ausatmen wieder abrollen.











ÜBUNG: Stehen

Ausführung: hüftbreiter Stand, Knie durchlässig, Schultern nach hinten unten; mit Ausatmung Beckenboden aktivieren, Arme heben und in den Ballenstand kommen, beim Einatmen absenken und Spannung lösen.

familii 00 2020

Fotos: Julia Stix. Shutterstock

Aus der Kraft schöpfen

Der Beckenboden ist die geheimnisvolle Kraft der Körpermitte, die viele Frauen erst in der Schwangerschaft wahrnehmen. So trainieren Sie dieses Kraftzentrum richtig.

Text: Claudia Jung/mamaFIT

Mit dem Beckenboden kommen viele Frauen erst als (werdende) Mama in Berührung, arbeitet er doch ansonsten meist unbemerkt. Aufgespannt zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern schließt er das kleine Becken nach unten ab. Der Beckenboden übernimmt (neben vielen weiteren) folgende zentrale Rollen:

- er trägt die Bauch- und Beckenorgane und sichert die Kontinenz
- er öffnet bei Entleerung und Geburt
- er sorgt für eine aufrechte Körperhaltung
- Zusammengefasst: er ist das muskuläre Kraftzentrum des Körpers

Mit Bildern arbeiten

Warum beginnt Beckenbodentraining im Kopf? Die Aktivierung des Beckenbodens kann nur von Ihnen selbst erspürt werden. Es ist von außen nicht sichtbar und gerade dieser Aspekt kann zu Beginn herausfordernd sein.

Bilder leisten hier Abhilfe:

"Reißverschluss"

Stellen Sie sich vor, Sie schließen den Zippverschluss einer engen Hose.

"Zirkuszelt"

Sie saugen den Beckenboden wie ein Zirkuszelt nach innen oben.





Ausführung: Bauchlage, bei Ausatmung Beckenboden aktivieren und diagonal Arm und Bein anheben. Einatmen ablegen.

ÜBUNG: Rückenlage

Ausführung: Rückenlage, Beine ausgestreckt, Hände am Bauch ablegen; Tief ein- und ausatmen und dabei Zwerchfell und Beckenboden GEDANKLICH mitschwingen lassen; beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen nach innen (Mobilisierung und Entspannung).









Ausführung: Vierfüßlerstand, Knie unter der Hüfte, Hände unter den Schultern; beim Ausatmen Beckenboden aktivieren, beide Schienbeine in die Matte drücken und freies Bein nach hinten schieben, beim Einatmen lösen.



Weitere Infos zum mamaFIT-Workout auf www.familiii.at/ momsonly

Bausteine des ganzheitlichen Trainingsansatzes

Um langfristige Trainingserfolge erzielen zu können, ist eine ganzheitliche Herangehensweise sinnvoll:

Mobilisieren und Atmen

Wie jeder andere Muskel möchte auch der Beckenboden "aufgeweckt" werden. Das Becken zu kippenbzw. zu kreisen wäre eine sanfte Art der Mobilisierung und Durchblutungsförderung.

Sie lieben Musik? Dann tanzen Sie zu Ihrem Lieblingslied! Als Zugabe: gute Laune.

Für die Atmung gibt es folgende Gedankenstütze: Einatmen = Entspannen, Ausatmen = Anspannen Um die Spannung (sanfte Aktivierung Richtung Herzen) halten zu können, empfiehlt es sich in den seitlichen Brustkorb zu atmen. Die Atmung soll während der Bewegung stets im Fluss sein.

Wahrnehmen und Kräftigen

Die Wahrnehmung bzw. Aktivierung des Beckenbodens erfolgt immer nach dem gleichen Prinzip:

- Äußerste Schicht: Körperöffnungen von allen Seiten verschließen
- 2. Mittlere Schicht: Sitzbeinhöcker zueinander ziehen
- 3. **Innerste Schicht:** Spannungspaket nach innen oben ziehen (herzwärts) und Nabel/Bauchdecke sanft zur Wirbelsäule

Loslassen und Entspannen

Ein gesunder, aktiver Beckenboden kann anspannen UND entspannen. Deswegen ist es wichtig neben der Kräftigung auch für ausreichend Entspannung und Lockerung zu sorgen. Tiefe, lange Atemzüge ermöglichen es nicht nur Ihrem Beckenboden "loszulassen", sondern können auch bei Stress Wunder wirken.

Claudia Jung

mamaFIT Trainerin (Kurse in Baden, Moosbrunn, Pottendorf sowie online), Beckenboden Basic Coach, Rektusdiastase Trainerin

Wellness- und Gesundheitstrainerin www.mamafit.at/trainer/claudia-jung

Trainiere wann und wo du möchtest.





Jetzt unser neues Onlinetraining mamaFlTonscreen.com testen!

