

Der weibliche Beckenboden im Training

Text: Karin Albrecht

Der weibliche Beckenboden, ein fragiler Körperbereich wird im Training gerne unterschätzt, vergessen oder gar ignoriert.

Üblicherweise spricht Frau erst über den Beckenboden, wenn sie geboren hat, das ist einerseits richtig, jedoch grundsätzlich zu spät. Der Beckenboden sollte viel früher beachtet, geschützt und funktionsgerecht trainiert werden.

Dass dies nicht geschieht, hängt einerseits damit zusammen, dass Trainerinnen und Trainer im Thema „beckenbodensicheres Training“ unsicher sind. Dazu kommt, dass die schädigende Wirkung von falschen Übungen oder falscher Übungsausführung erst viel später, meist Jahre später, auftritt und dieses falsche Training nicht mehr verantwortlich gemacht werden kann.

Der Rumpf-Boden

Die Muskelplatte, die uns von Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker und von Schambein zu Steissbein nach unten abdichtet, setzt sich aus vielen Muskeln zusammen. Die vielen Anteile der Beckenbodenmuskulatur können in drei Schichten eingeteilt werden.



Das Zusammenspiel der Muskeln innerhalb der drei Schichten ist unterschiedlich, je nachdem, ob es um Harnkontinenz, Stuhlkontinenz, Sexualität oder Stabilität geht.



Karin Albrecht

Ausbilderin in der star – schoolorftrainingandrecreation, mehrfache Fachbuchautorin von unter anderem „Stretching das Expertenhandbuch“ und „Körperhaltung, modernes Rückentraining“, das Antara® Lehrbuch.

Alle Ausbildungen der star mit Karin Albrecht und dem Ausbildungsteam von Antara® orientieren sich am Modell und an Studien zur lokalen und globalen Muskelfunktion.

Info: www.antara-training.ch

Im Alltag ist der Beckenboden Dank der Schwerkraft ständigen Druckveränderungen ausgesetzt, welchen er standhalten muss. Die Schwangerschaft und die Geburt bedeuten für das Core-System und den weiblichen Beckenboden eine Höchstleistung.

Höchstleistung? Ist es denn nicht seit Tausenden von Jahren normal, dass Frauen gebären?

Ja, das ist es, war jedoch früher, auch aus Mangel an Hygiene, ein lebensbedrohliches Risiko für die Frau. Heute sind es die grossen und schweren Babys, die Beckenboden und Transversus so sehr belasten. Die zur Genüge vorhandene Nahrung mit hoher Qualität tut den zukünftigen Menschenkinder schon im Mutterleib gut.

Belastung und Überlastung

Wie oben beschrieben ist jede Schwangerschaft und Geburt eine Belastung, vielleicht Überlastung des Beckenbodens und des Core-Systems.

Im Alltag sind es:

Fehlhaltungen mit Überhang (Druckerhöhung auf Beckenboden und der Transversus arbeitet paradox)

Monotone Beugung (Druckerhöhung auf Beckenboden und der Transversus arbeitet paradox)

Beckenaufrichtung und Entlordosierung (die Sitzbein-Schambein-Äste können keine tragende Funktion übernehmen)

Falsche Übungsausführung, d. h. unter Last schiebt sich der Bauch nach aussen, kombiniert mit Pressatmung erhöht sich die Belastung enorm.

Eine Erklärung, warum der Beckenboden diesen Belastungen nicht jahrelang stand halten kann ist, dass er evolutionsbedingt noch nicht so lange horizontal in der Schwerkraft steht.

Im 4-Füßler trägt der Beckenboden viel weniger Last und er arbeitet immer mit dem Transversus, welcher viel Last trägt, in Ko-Kontraktion. Das heisst, bei jeder Ausatmung, wenn der Transversus die inneren Bauchorgane hebt, arbeitet der Beckenboden einfach und problemlos konzentrisch.

Aus diesem Grund haben noch heute Rehe und Wildschweine keine Bandscheiben-Vorfälle und keine Gebärmutter- und Blasen-Senkungen ;-)

In der aufrechten Haltung ist aus statischer Sicht alles anders, leider. Es ist nicht nur die axiale Last, es ist der häufig paradox arbeitende Transversus, der die stabilisierende Muskulatur des Beckenbodens sabotiert.

Frauen müssen anders trainieren als Männer



- **Beckenboden-gesundes Lifestyle-Training:**

In jedem Training muss die Frau bei erhöhter Last (Gewichte, Sprünge, Beugung) ihren Beckenboden willkürlich nach innen ziehen können.

- **Training für Frauen mit geschädigtem Beckenboden (Inkontinenz, Senkungen, Wahrnehmungsstörungen)**

In diesem Training müssen die Frauen Zeit und Anleitung bekommen, um die Wahrnehmung und die Aktivierung ihres Beckenbodens aufbauen zu können. Gleichzeitig muss sie lernen in die Streckung zu arbeiten und ihre Körperhaltung nachhaltig zu verbessern.

- **Core-Reorganisation nach Schwangerschaft und Geburt**

Bevor die Frau sich wieder in ihre Alltags-Last (inkl. Baby heben und tragen) und in ihr Training begibt, müssen Beckenboden, Transversus und Multifidi umfassend reorganisiert werden. Findet dies nicht statt, ist die Gefahr, dass sich die Frauen Schritt für Schritt in eine Inkontinenz trainieren, sehr gross.

Ich bin überzeugt, dass Frauen anders trainieren müssen als Männer.

Ich bin überzeugt, dass der weibliche Beckenboden nicht entweder in die Therapie oder verschwiegen, sondern integriert in ein Training gehört.

Ich bin überzeugt, dass Beckenboden-Training cool in jedes Training integriert werden kann.

Wir zeigen es, Antara®-Beckenboden- und Antara®-Rückentraining sind Ausbildung und Trainings-Einheiten, die es können.

Wege zu Dipl. Antara® Beckenboden-Trainer unter

www.star-education.ch



2017 feiert die

FITNESS TRIBUNE ihr 30-jährigs

Jubiläum.

Darum gibt es ab sofort

das ABO für

6 Ausgaben im Jahr,

statt für 60.-

NUR FÜR

30.-

Jetzt bestellen unter

www.fitnesstribune.com

oder Seite 114

