

## Handout Beckenbodentraining für Frauen

### Begrenzungen der Muskulatur

Vorne das Schambein, mittig die beiden Sitzbeine und die Schambeinäste, hinten das Steißbein  
3 Schichten = Muskelhaltekreuz

### Allgemeines

Beckenbodentraining benützt Vorstellungen und Bilder, es geht viel um: „So tun als ob!“  
Während der Übungen findet keine Bewegung im Becken statt, durch die Verwendung der Bilder spannt man aber die betreffende Muskulatur an. 10 – 15 Minuten pro Tag üben, jede Schicht zuerst extra und dann in Kombination.  
Anspannen mit dem Ausatmen, ca. 4 – 6 Sekunden halten, mit dem Einatmen die Spannung wieder lösen, bewusst entspannen.



Mögliche Positionen für das Training:

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen (eventuell ein Kissen unter das Gesäß = Beckenboden entlastet)
- Im Sitzen auf einer Handtuchrolle
- Anwendung im Stehen und später bei Alltagsbewegungen

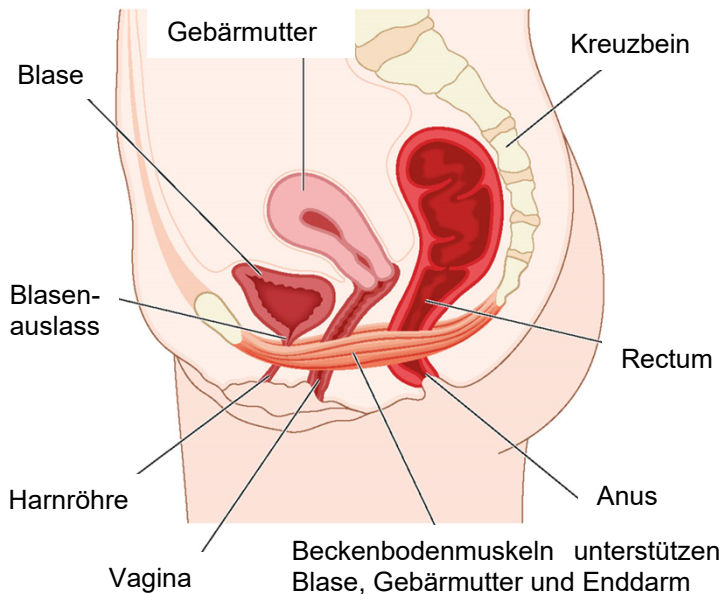
### Wahrnehmung der Muskulatur des Beckenbodens

Mit dem Ausatmen die Schale des Beckenbodens nach innen und oben ziehen, hinein saugen, diese Spannung ca. 4 – 6 Sekunden halten und weiteratmen. Mit dem nächsten Einatmen die Spannung wieder loslassen.

**Äußerste Muskelschicht:** Verschlussringe (Miteinander durch Muskelschleifen verbunden)

### Perlenübung

Beim Ausatmen mit den Verschlussringen Perlen einfangen und festhalten. Nach ca. 4-6 Sek. die Spannung mit dem Einatmen wieder bewusst loslassen. Jeden Ring zuerst einzeln ca. 4–6-mal hintereinander üben, dann die Ringe miteinander kombinieren.



**Seeanemone:** Wir stellen uns vor, unsere Verschlussringe sind wie eine auf den Kopf gestellte Seeanemone.

Mit einem der Verschlussringe eine „Perle“ einfangen, halten und dann mit dem nächsten Ausatmen ins Körperinnere hineinziehen. Dort ca. 4 – 6 Sekunden halten, dabei gleichmäßig weiteratmen. Mit dem nächsten Einatmen die Perle nach unten gleiten lassen, den Ring entspannen und die Perle ist wieder frei. Zuerst jeden Ring einzeln üben, dann die Ringe miteinander kombinieren.

**Mittlere, quere Muskelschicht:** Mit dem Ausatmen die Sitzbeine und die Schambeinäste zur Mitte zusammen- und ganz leicht nach innen ziehen. Ca. 4 – 6 Sekunden halten, dabei gleichmäßig weiteratmen. Mit dem nächsten Einatmen die Spannung von der Mitte nach außen loslassen und den Beckenboden entspannen. (Bild: Dabei Im vorderen Bereich die Schamlippen zusammenpressen, im hinteren Bereich, so, als ob man innerhalb der Gesäßmuskulatur „zusammenziehen“ möchte. Gesäßmuskulatur NICHT mitanspannen!)

**Innere Muskelschicht:** Bild: Mit dem Ausatmen das Steißbein Richtung Schambein (wie mit einem Gummiband verbunden) nach vorne oben ziehen und die Spannung einige Atemzüge halten (Bild: Zusätzlich vorderes Dreieck anheben und einrollen). Mit dem Einatmen dann die Spannung von vorne oben nach hinten unten wieder loslassen.

### **Gesamtaufbau:**

- Ringe fangen Perlen ein
- Sitzbeine und Schambeinäste zur Mitte ganz leicht nach innen ziehen, Schamlippen zusammenpressen.
- Steißbein Richtung Schambein ziehen,
- alle Perlen ins Körperinnere ziehen, gleichzeitig außen „Reißverschluss“ bis zum Brustbein schließen. Den Bauchnabel nach innen-oben (Bild: Richtung BH-Band) ziehen.

Spannung ca. 4 – 6 Sekunden halten, dann bewusst alle Schichten wieder entspannen.

Variante: mit maximaler Anspannung üben (1-2 mal pro Tag)

### **Kräftigung für die schnellen Muskelfasern:**

- Graspflücken: Stellen Sie sich vor, sie stehen auf einer Wiese und beginnen mit dem Beckenboden zügig Grashalme heraus zu zupfen. (zB 3x8 Grashalme),
  - o Zupfen Sie mit der Muskulatur im Bereich der Scheide
  - o danach im Bereich der Harnröhre
  - o dann im Bereich des Afters

Das Gesäß bleibt locker, von außen sieht man nichts! Versuchen sie es mit wenig Kraft/ viel Kraft. Achten sie darauf, nach der Übung die Spannung des Beckenbodens wieder bewusst zu lösen!