



Beckenbodentraining für Sie und Ihn

Kein Tabu sondern ein Muss!

Vorbemerkungen/Ziele

Der Beckenboden ist schon lange kein Thema mehr, das nur Frauen betrifft. Beide Geschlechter profitieren vom Beckenbodentraining. Beckenbodentraining kann, wenn es richtig erlernt wird, Symptome wie Inkontinenz oder Erektionsprobleme lindern und fester Bestandteil in Gruppenangeboten sein. Eine besondere Unterscheidung hinsichtlich der Übungen zwischen Frau und Mann muss nicht stattfinden.

Rahmenbedingungen

Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer/innen (TN):
Männer und Frauen jeder Altersgruppe
Material:
Je TN 1 Turnmatten und 1 Softball, Musikanlage und Musik
Ort:
Turnhalle, Gymnastikhalle, Bewegungsraum

Stundenverlauf und Inhalte

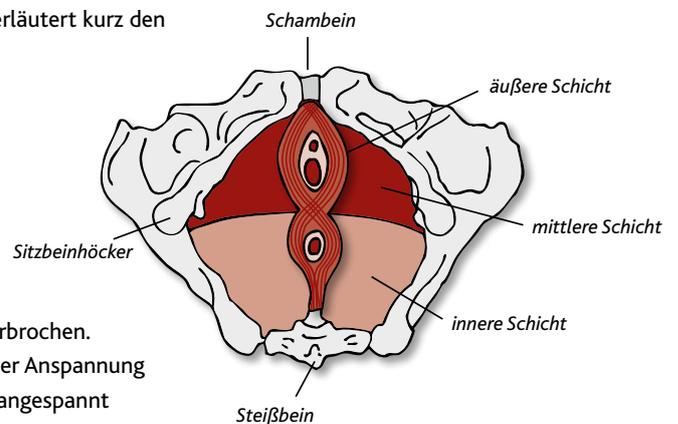
EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Stundeneinstieg**
- ⦿ Die TN stellen sich in einem Halbkreis auf.

Die Übungsleitung (ÜL) stellt das Stundenthema vor und erläutert kurz den Aufbau des Beckenbodens.

Der Beckenboden setzt sich aus drei Muskelschichten zusammen.

- Der Leitmuskel für die *äußere Schicht* ist der After.
Vorstellung: der Stuhlgang wird unterbrochen.
- Leitmuskel für die *mittlere Schicht* ist der Urinschließmuskel.
Vorstellung: der Urinstrahl wird beim Wasserlassen unterbrochen.
- Die *innere Muskulatur* kann nicht willkürlich und nur unter Anspannung der gesamten Beckenbodenmuskeln (innen und außen) angespannt werden.
Vorstellung: ein Ei aus dem Beckenboden nach oben saugen.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Einstimmung auf das Stundenthema

- **Gehstil**
- ⦿ Die TN bewegen sich frei im Raum.

Die ÜL gibt Anweisungen zur Veränderung des Gehstils:

- Gehen auf den Zehenspitzen
- Gehen auf den Fersen
- Knie heben
- Anfersen
- Seitwärts gehen

- ⦿ Aufwärmen und einstimmen, Erhöhung der Durchblutung im Beckenboden
- ✔ Musik zum Gehen im Hintergrund (ideal ca. 120 BPM)



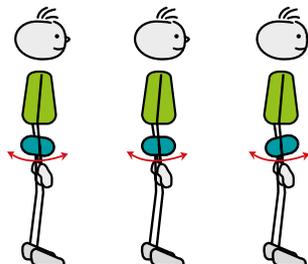
Stundenverlauf und Inhalte

● Beweglichkeit des Beckens

- TN stellen sich in einen Kreis auf.

Die TN lenken ihre Konzentration auf das Becken und sollen folgende Bewegungen ausführen:

- Beckenrollen (aufrichten und kippen)
- Achten Kreisen mit dem Becken
- Beckenkreisen
- Seitneigung (Links/Rechts)



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Mit der Schließmuskulatur blinzeln

- Die TN liegen auf der Matte, ggf. mit einem Handtuch als Nackenrolle.

Die TN blinzeln mit der Schließmuskulatur, d.h., sie spannen die Beckenbodenmuskulatur kurz und fein mit wenig Kraft an - ähnlich wie beim Wimpernschlag.

Die TN können die Beine aufstellen oder ausstrecken, wie sie für sich das beste Gefühl haben.

Bei der Ausatmung den Muskel anspannen.

Es wir nacheinander erst die innere, dann die mittlere, dann die äußere Muskelschicht trainiert.

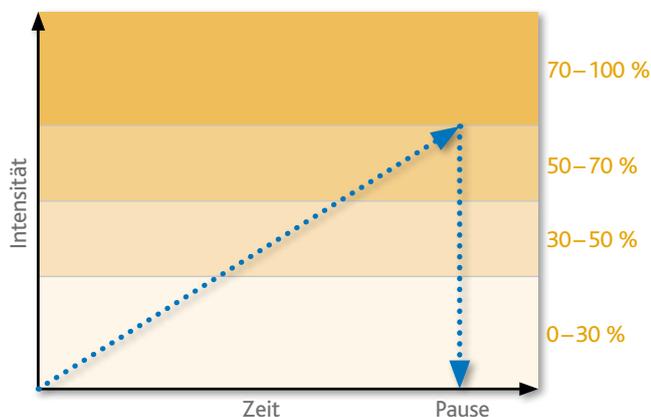
Glockenschlag

Eine Variation ist die Glockenschlagübung. Im Wechsel wird die mittlere und äußere Schicht angespannt.

Vorstellung: vorne, hinten, vorne, hinten anspannen

● Aufzugfahren

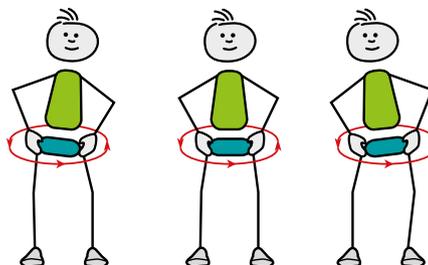
Die TN spannen den Schließmuskel leicht (30 % der Maximalspannung), mittel (50 %) und dann stark (70 %) an und entspannen wieder.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Konzentration wird mehr Richtung Becken gelenkt. Verbesserung der Beweglichkeit im Beckenbereich

- ✔ Jede Übungen 15 Wiederholungen



- ⊙ Die Schließmuskulatur soll bewusst angesteuert, trainiert und vor allem kontrolliert werden.

- ✔ Die TN dürfen die Augen zur besseren Konzentration schließen.

- ✔ Die Beckenbodenmuskulatur nie zu 100 % im Training anspannen!

- ✔ Die TN machen je Muskelschicht drei Durchgänge und „blinzeln“ 10–15 Mal.

- ✔ Ausreichend Pause zwischen den Übungen (ca. 60 Sekunden, teilweise Individuell) machen

- ⊙ Intensität der Muskelspannung einschätzen lernen, Muskelkräftigung

- ✔ Nie die Beckenmuskulatur 100 % anspannen!



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Beckenbodentraining in der Bewegung (alltagsnah)

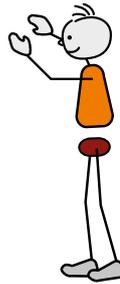
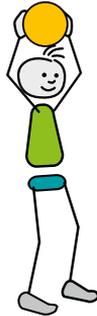
- ☉ Die TN bleiben zuerst auf einer Stelle und bewegen sich dann frei durch die Halle. Jede/r TN hat einen Softball.

Die TN nehmen den Ball und werfen diesen von Hand zu Hand. Bei jedem Fangen wird einmal mit den Beckenbodenmuskeln geblinzelt. Ohne Vorgaben der ÜL entscheiden die TN individuell, mit welcher der drei Muskelschichten sie blinzeln.

● Fangspiel-Beckenbodentraining

- ☉ Die TN bilden Paare und stehen sich mit einem Softball gegenüber.

Die TN werfen sich den Ball zu. Der/die Fänger/-in entscheidet individuell, mit welcher der drei Muskelschichten er/sie blinzelt.



Steigerung: zwei Bälle simultan werfen

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Muskelentspannung in Anlehnung an Jacobson

- ☉ Die TN legen sich entspannt auf die Matte, ggf. mit dem Handtuch als Nackenrolle.

Bei dieser Entspannung steht nicht der Beckenboden im Vordergrund sondern die Wahrnehmung des Körpers, um diesen dadurch gezielt entspannen zu können.

Die ÜL gibt Anweisungen, welche Muskeln angespannt und entspannt werden sollen.

- Die Hände zu einer Faust ballen und Spannung wieder langsam lösen
- Die Oberarme anspannen und Spannung wieder langsam lösen
- Den Bauch richtig aufblähen und Spannung wieder langsam lösen
- Sich dünn machen und den Bauch einziehen und Spannung wieder langsam lösen
- Zehenspitzen nach oben ziehen und Spannung wieder langsam lösen
- Zehenspitzen nach unten drücken und Spannung wieder langsam lösen

Abschluss der Entspannung:

- Die TN öffnen die Augen
- Mehrfach tief ein- und ausatmen
- Mit den Armen in die Luft boxen
- Die Beine beugen und strecken
- Langsam aufstehen, über den Vierfüßler- und Kniestand aufstehen

Absichten und Hinweise

- ☉ Im Alltag kann der Beckenboden selten selektiv angesprochen werden. Die Aufgabe mit dem Ball dient zur Ablenkung.

- ☑ Erst die Übung im Gehen durchführen, wenn das Fangen und Anspannen der Beckenbodenmuskulatur im Stand klappt.

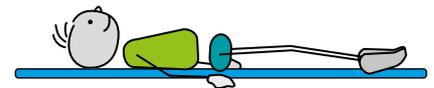
- ☉ Alltagssituation mit der Reaktion auf Reize von außen simulieren

- ☑ Es reicht auch, auf jeden zweiten oder dritten Wurf zu blinzeln.

- ☉ Neben dem Halten ist auch die Entspannung Teil des Beckenbodentrainings, damit die Blase und der Darm zur rechten Zeit geleert werden können.

- ☑ Leise Entspannungsmusik unterstützt die Entspannung.

- ☑ Jede Übung einmal für 10 Sekunden halten, dann 60 Sekunden Pause



- ☑ Die TN werden langsam „zurückgeholt“.

- ☑ Auf ein langsames Aufstehen achten, um Schwindel nach dem Aufstehen zu vermeiden.