

Beckenboden trainieren: Fit nach der Schwangerschaft

Der Beckenboden ist eine wichtige Muskelgruppe und sollte vor allem nach der Schwangerschaft gut trainiert werden. Unsere Expertin Kristina Basiner sagt Ihnen, wie Sie Ihren Beckenboden wieder fit machen.

12.11.2019 - von Kristina Basiner

Bevor man nach der Schwangerschaft seinen Bauch, die Beine und den Po wieder auf Vordermann bringt, sollte jede Frau sich unbedingt zuerst um den Beckenboden kümmern. Denn diese handtellerdicke Matte ist eine der wertvollsten und wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers.

Den eigenen Beckenboden wahrnehmen und trainierenDie Muskelgruppe Beckenboden erstreckt sich vom Schambein zum Steißbein und zwischen den beiden Sitzbeinknochen. Leider wurde sie bisher sehr vernachlässigt, und kaum jemand weiß um diesen Schatz im Schritt. Wenn man allerdings ein Kind erwartet oder spätestens wenn man es geboren hat, kommt keine Frau um eine intensive Beschäftigung mit ihrem Beckenboden herum. Wie sehr jede einzelne Frau sich dann mit dem neu vorgestellten „Freund“ beschäftigt, bleibt ihr überlassen, aber hat man die Beziehung zum Beckenboden erst einmal hergestellt und bewusst wahrgenommen, dann lässt man ihn im seltensten Fall wieder los. Das Gute an dieser Freundschaft ist: es ist nie zu spät dafür! Da es sich um eine Muskelgruppe handelt, kann sie wie jede andere Muskelgruppe in unserem Körper trainiert werden. Muskeln lieben es zu arbeiten - je mehr und zweckmäßiger sie eingesetzt werden, umso elastischer, beweglicher, geschmeidiger und belastbarer werden sie. Das gilt auch für den Beckenboden, den Sie zwar unterfordern können, aber niemals überfordern. Jedoch auch hier gilt: je früher Sie mit dem Training anfangen,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/371>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

desto besser.

Ein gut trainierter

Beckenboden nach der Schwangerschaft verhindert:- Blasen- und
Gebärmutterosenkungen

- Inkontinenz
von Harn und Stuhl
- Rückenschmerzen

Die fünf Hauptfunktionen
des Beckenbodens:- Anspannen

- Entspannen
- Tragen
- Heben und Senken
- Reflektorisch
gegenhalten

Der Beckenboden ist eine Art Stockwerk, welches uns stützt und trägt. Er ist maßgeblich an der Gestaltung unserer Körperhaltung und unseres Ganges beteiligt. Viele Rückenbeschwerden können durch einen trainierten und täglich aktiven Beckenboden gelindert und sogar geheilt werden.

Der Beckenboden nach der Schwangerschaft Die Aufgabe des Beckenbodens in der Schwangerschaft ist die immer größer und schwerer werdende Gebärmutter in ihrer Position zu halten.

Das ist eine große Herausforderung und durch diese wird der Beckenboden zunehmend geschwächt. Eine zusätzliche Belastung ist die vaginale Geburt und der eventuell damit verbundene Dammschnitt oder -riss. Einige Frauen beschreiben nach der Geburt das Gefühl, der Beckenboden gleiche einer schweren Hängematte. In diesem Zustand kann der Beckenboden seine Funktion als tragende und stützende Basis nicht mehr ausführen.

Darum ist es umso wichtiger, sich zu allererst um den Beckenboden zu kümmern und danach um den straffen Bauch und knackigen Po.

Hat man einen stabilen Beckenboden, finden auch die Beine, der Po und der Bauch zu einer neuen, schönen Linie und Form. Das eine bedingt das andere.

Hallo Beckenboden – wo bist du? Wenn man mit dem

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/371>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Beckenbodentraining beginnt, kann es am Anfang ein wenig schwierig sein, da man diese Muskeln nicht sehen oder messen kann und es etwas Übung und Geduld braucht, um sie aktiv zu spüren. Lassen Sie sich also Zeit und vertrauen Sie ihrem Körper. Es ist nie zu spät, diese wichtige Muskelgruppe zurück zu gewinnen. Früher oder später wird sich das Aha-Erlebnis einstellen.

Übung zum Kennenlernen

- Legen Sie sich

auf den Rücken, stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander, entspannen Sie dabei die Beine

- Die

Wirbelsäule und die Schultern sinken schwer und entspannt in den Boden

- Setzen Sie

eine Handkante mit etwas Druck auf den oberen Rand des Schambeines und ziehen Sie sie mit einem festen Ruck vom Nabel abwärts

- Dadurch

entsteht eine Spannung in der äußeren muskulären Beckenbodenschicht

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/371>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Versuchen Sie diese Spannung um die Harn- und Scheidenöffnung auszudehnen

- Breiten Sie dieses Gefühl weiter zum Anus aus und stellen Sie sich vor, die querverlaufenden Muskeln zu aktivieren, bis sich der Ansatz der Oberschenkel zart meldet

- Wiederholen, Entspannen, Wiederholen, Entspannen...

- Wichtig: die Bauch-, Po- und Beinmuskulatur arbeitet nicht mit, die ganze Kraft kommt aus dem Beckenboden

Fazit: Es ist

nie zu spät, den Beckenboden zu entdecken und zu trainieren. Warten Sie nicht erst, bis sich Beschwerden aufgrund einer schwachen Beckenbodenmuskulatur melden, sondern integrieren Sie den Beckenboden in Ihren Alltag und Sie werden die vielen Vorteile einer starken Körpermitte erleben.