

# ImfitO Pilates

## Der Beckenboden.

### Anatomie:

Der Beckenboden besteht (sowohl bei Männern als bei Frauen) aus 3 Schichten:

Die erste (unterste), äußerste Schicht (auch PC Muskel genannt) besteht aus dem Muskelhaltekreuz X, Blasenschließmuskel O und Afterschließmuskel O.

Bildlich vorzustellen als eine 8

Der PC Muskel reicht vom Schambein bis zum Steißbein. Um diesen Muskel zu spüren versuchen Sie beim Urinieren den Urinfluss anzuhalten. Dabei ist es ganz normal, dass der Afterschließmuskel mit zusammenzieht (dies ist keine Übung)

Die mittlere Schicht verbindet die Sitzhöcker miteinander. Sie liegt quer und kleidet den Beckenboden wie eine Hängematte aus. Bildlich vorzustellen als ein ▲

Die innerste Muskelschicht Ihre Funktion ist es den Becken „zusammenzuhalten“ und jeden Druck abzufangen, der von oben kommt. beeinflusst indirekt die Aufrichtung der Wirbelsäule. (Bei Tieren wird mit dieser Schicht der Schwanz bewegt, bei uns kann zur Vorstellung versuchen das Steißbein ein wenig zu bewegen, sprich „Einzuziehen“)



### Die Funktion des Beckenbodens:

- Er stützt die Organe und unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.
- Die Beckenbodenmuskulatur muss am richtigen Moment entspannen können. Zum Beispiel beim Stuhlgang, Wasser lassen, bei der Frau beim Geschlechtsverkehr oder bei der Geburt.
- Der Beckenboden muss beim Heben, bei körperlicher Anstrengung, beim Husten/ Niesen, der hohe Druck, der im Bauchraum entsteht, Stand halten können.
- Er spielt eine wichtige Rolle in der Sexualität.
- In Verbindung mit den Rückenbewegungen kann die Beckenbodenmuskulatur viele Alltagsbewegungen unterstützen und effektiver machen.

Abschwächung der Beckenbodenmuskulatur entsteht durch (mehrere) Geburten, dauernde Fehlhaltung, Bewegungsmangel, Übergewicht, altersbedingte Bindegewebeschwäche, schweres und falsches Heben.

### Regelmäßiges Anspannen der Beckenbodenmuskulatur:

- Fördert die Durchblutung im gesamten Beckenbereich (inkl. der Genitalien, Blase und Darm )
- Stärkt das Bindegewebe. Hierdurch können Hämorrhoiden-Leiden vorkommen und (im Anfangsstadium) behoben werden.
- Vergrößert die Wahrnehmung im Beckenbodenbereich. Die Empfindungen beim Liebesspiel können hierdurch positiv beeinflusst werden.
- Bewirkt eine Verbesserung von Blasenschwäche oder Inkontinenz.

## ImfitO Pilates

- Bewirkt eine schnellere Rückbildung nach der Geburt.
  - Vorkommt oder behebt Gebärmutter – oder Blasensenkung.
  - Wirkt gegen eine Vergrößerung der Prostata und Erektionsstörungen.
  - Behebt ungewolltes „Windabgang“, beim Heben, Bücken oder Kraftübungen.
  - Wirkt lindernd im Fall von Rückenbeschwerden.
- ✓ Die Haltung hat (reflexmäßig) Einfluss auf den Beckenboden: Gerade Sitzen aktiviert den Beckenboden indirekt. Sitzen mit runden Rücken entspannt die Beckenbodenmuskeln.
  - ✓ Beckenbodenmuskelübungen sind am Anfang anstrengend und verlangen Andacht und Konzentration. Ein „Beckenbodenmuskelkater“ ist am Anfang ganz normal.
  - ✓ Versuche die Muskelanspannung mit der Ausatmung zu verbinden.
  - ✓ Die Übungen können sie aber überall praktizieren, weil man von außen nichts sieht.
  - ✓ Wenn sie beim Niesen/ Husten, ein Hand auf der Oberschenkel/ Tisch abstützen, bleibt der Wirbelsäule gerade. Dies wirkt unterstützend für die Beckenbodenmuskeln
  - ✓ Üben sie solange bis leichte Ermüdungserscheinung auftreten.
  - ✓ Körperliche Aktivitäten mit gerundeter Wirbelsäule (z.B. beim Curl-up) verlangen eine bewusste Anspannung der Beckenbodenmuskulatur.



**Die Übungen:** Versuche die Muskelanspannung mit der Ausatmung zu verbinden.



- Stellen sie sich die BB Muskeln wie eine Slip Einlage vor, allerdings nicht in ovaler Form, sondern wie ein Achter. Beginnen sie mit einer winzig kleinen Bewegung und versuchen sie mit den Schamlippen und dem Anus zu „Blinzeln“: kurz anspannen - ∞ locker lassen, usw.
- Spannen sie nun langsam immer stärker an und stellen sie sich vor, dass sie mit den Schamlippen etwas von der Unterlage heben und dieses immer tiefer in den Bauch hinein bringen (wie ein Lift) Die Gesäßmuskeln bleiben entspannt. Nehmen Sie sich hiervoor 6 Sekunden Zeit, danach entspannen sie vollständig.
- Stellen sie sich vor, sie haben einen kleinen Schwamm in der Scheide. Sie möchten jetzt das Wasser aus dem Schwamm rausdrücken und gleichzeitig in Richtung Bauchinnere (in Richtung Bauchnabel) hochziehen, danach entspannen sie vollständig.
- Stellen sie sich vor, sie möchten mit dem Afterschließmuskeln einen Kirschkern umschließen und ihn weit innen hoch in Richtung Bauchnabel ziehen.



Sie werden feststellen, dass die beiden Schließmuskeln sich immer als Einheit bewegen.

Wenn sie die Beckenbodenmuskeln richtig tief hineinziehen, spannen die **unteren** Bauchmuskeln automatisch mit an.

