

Po-Backen zusammenkneifen reicht nicht

Beckenbodentraining im 21. Jahrhundert unterschätzt – aber unerlässlich

Kaum ein anderes Training wird in der heutigen Zeit so sehr unterschätzt wie das Beckenbodentraining. Als „Omi-Sport“ belächelt und nur der Weiblichkeit zugeordnet vergisst unsere Gesellschaft, dass auch Mann einen Beckenboden hat. Vor allem aber wissen viele nicht, dass es sich bei dem Beckenbodentraining um ein leistungsorientiertes Muskeltraining handelt.

Wir wissen heute, dass diese Art des Muskeltrainings präventiv zu Kontinenz, Haltung, Figur, Sexualität und Körpergefühl beiträgt. Dieses Training kann zu langfristiger Rumpfstabilisation verhelfen als auch bestehende Problematiken der Wirbelsäule lösen.

Das Potenzial aus dem Wissen des Becken-

bodentrainings kann in der Therapie zu großen Erfolgen führen. Im Leistungssport zum Beispiel ist es ein besonderes Tabu-Thema: die Probleme der Sportler mit Inkontinenz!

Trainingslehre und funktionelle Anatomie des Beckenbodens auch im Fitness-, Breiten- und Leistungssport werden im besonderen Maße vermittelt, so dass es für jeden Trainer möglich ist, die Muskelstärke des Beckenbodens bei der Betreuung eines Jeden einsetzen zu können.

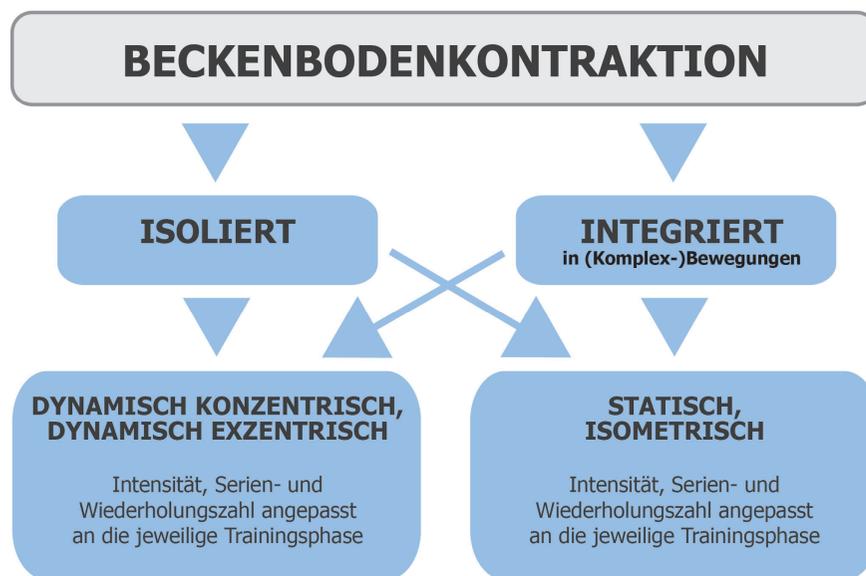
Wer trotz Problematiken wieder in den Sport zurückkehren oder weiterhin sportlich aktiv bleiben will, benötigt besondere Unterstützung seines Trainers. Es genügt nicht nur darauf hinzuweisen, den Beckenboden anzuspannen oder den Bauchnabel nach innen zu ziehen. Besonders beliebt ist auch immer noch die Anleitung „die Po-Backen zusammenzwicken“, was wissenden Beckenbodentrainern die Haare zu Berge stehen lässt.

Wer langfristig und dauerhaft Erfolge erzielen möchte, muss es sich zum Ziel machen, die Sportler im Training aktiv anzuleiten. Bei der Betreuung von Leistungssportlern kann durch einen entsprechend ausgebildeten Trainer die Leistung des Sportlers gezielt um das Vielfache gesteigert werden. Es schützt zudem langfristig die Gelenke und Organe.

Ein Beckenbodentraining ist als Grundlage für jede Trainingsform im Gesundheitsbereich und auch im Leistungssport erforderlich.

Das von Schulte-Frei (2006) in Anlehnung an Froböse/Lagerström (1991) entwickelte sportwissenschaftliche Modell für das Beckenbodentraining wurde von BeBo® unter der sportwissenschaftlichen Leitung von Julia Wachter für seine Trainerausbildung modifiziert. Die Beckenbodenmuskulatur ist aufgrund ihrer Faserzusammensetzung, ihrer unterschiedlichen Funktionen und der ihr gestellten Anforderungen in unterschiedlichster Form zu trainieren und in Komplexbewegungen einzubinden.

Herkömmliche (Therapie-)konzepte berücksichtigen diesen Ansatz zu wenig und trainieren den Beckenboden zu isoliert und zu einseitig. Der Beckenboden muss schnell



Arten der Muskelkontraktion im aufbauenden Beckenbodentraining / Quelle: JULIA WACHTER, BeBo®

Die Anatomie des Beckenbodens

Beckenbodenmuskelschicht	Äußere Muskelschicht	Mittlere Muskelschicht	Innere Muskelschicht
Bezeichnungen der Muskeln	· Afterschließmuskel · Muskelhaltekreuz · Sitzbeinschwellkörpermuskel	· querverlaufende Muskelplatte · querverlaufender Muskelstrang	Afterheber bestehend aus drei Anteilen
Wofür?	Öffnen und Verschießen	Reflektorisches Gegenhalten	Kontinenzsicherung, Organe schützen u. stützen
Reflexzone	Augenpartie	Schulterblattregion	Kiefer-/Mundbereich
Wahrnehmungsübung	Wind zurückhalten Am Tampon ziehen (Frau) Penis anheben (Mann)	Sitzbeinhöcker zueinander ziehen Beckenboden nach innen und nach oben ziehen	Beckenbewegung, Bewegungen im Hüftgelenk

reagieren und auch lange halten können, geschmeidig und entspannungsfähig sein, aber auch große Kraft entwickeln, um allen Anforderungen in Alltag und Sport gerecht werden zu können.

Berücksichtigt man all diese Faktoren, führt dies besonders im Sportbereich zu großen Erfolgen.

Die Grundlage eines jeden Trainings ist die gezielte Ansteuerung des Beckenbodens. Ohne die entsprechende Wahrnehmungsschulung (Phase 1) kann kein gezieltes Training aufgebaut werden.

Mit gut ausgebildetem Fachpersonal kann in einem Gesundheitszentrum/Fitnessstudio ein adäquates Training gemäß dem Model nach BeBo® aufgebaut werden.

- Wissensvermittlung und Basisübungen in Grundlagenkursen für Frauen und Männer, mit z.B. acht mal 90 Min.
- Weiterführende Aufbaukurse bzw. Anwendungen im Krafttraining und Group Fitness
- Individuelles Training „Personal Training“ für jede Zielgruppe/Person im Gesundheits- und Leistungssport.

Das BeBo® Konzept kommt aus der Schweiz und konnte durch die Internationale Entwicklung und der erzielten Trainingserfolge ausgebaut werden. Heute wird das Wissen um den Beckenboden in den Ländern Deutschland, Schweiz, Österreich und Polen in diversen Aus- und Weiterbildungen weitergegeben. Das hierbei entstehende Netzwerk stärkt das Wissen, lässt den Austausch unter Fachleuten zu

und baut die BeBo® Qualität stetig aus. Weitere Informationen über die Arbeit von BeBo® Gesundheitstraining kann auf der Homepage unter www.beckenboden.com eingeholt werden.

Die Autorin

Christine Kaffer leitete als IHK-Fitnessfachwirtin lange Jahre den Trainingsbereich eines Fitnessstudios, wurde 2000 Kursleiterin bei BeBo® kurz darauf Ausbilderin und Geschäftsleiterin BeBo® Deutschland.



Sie ist Referentin für Vorträge und Workshops im Gesundheits- und Sportbereich und hat zudem die Urotherapeuten Ausbildung erfolgreich absolviert.

Phasenmodell für das Beckenbodentraining und subjektive Belastungseinschätzung zur Steuerung der Belastungsintensität

Trainingsphase	Intensität	Ziele
1: Wahrnehmungsschulung <i>Zwei bis sechs Wochen und länger</i>	< 30 % der maximalen Ansteuerung subjektive Einschätzung „sehr leicht“ bis „leicht“ z.B. Wahrnehmen der Körperöffnungen	<ul style="list-style-type: none"> · verbesserte Wahrnehmung des Beckenbodens · verbesserte Informationsweiterleitung vom Beckenboden · Stimulierung unbewusster bzw. verlorengegangener Bewegungsmuster · Verbesserung der intermuskulären Koordination
In diesem Intensitätsbereich erfolgt das Training der motorischen Kontrolle bei der lokalen Stabilisation (Synergie tiefe Bauch- und Rückenmuskeln, Zwerchfell und Beckenboden)		
2: Verbesserung von lokaler Muskelkraftausdauer und Schnellkraft <i>Zwei bis vier Wochen</i>	30-50 % der maximalen Ansteuerung subjektive Einschätzung: „etwas anstrengend“	<ul style="list-style-type: none"> · Aktivierung und Regulierung der normalen Muskelfunktion · Ökonomisierungseffekt und vergrößerte Ermüdungswiderstandsfähigkeit · Verbesserung von Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit
3: Muskelaufbautraining sowie weitere Verbesserung der Schnellkraft <i>Vier Wochen</i>	50-70 % der maximalen Ansteuerung subjektive Einschätzung „anstrengend“	<ul style="list-style-type: none"> · Stabilisation des funktionell angepassten Musters · Kraftsteigerung · Beseitigung eventueller Atrophie · Weitere Verbesserung von Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit
4: Steigerung der neuromuskulären Kraftqualitäten <i>Zwei bis sechs Wochen</i>	70-100 % der maximalen Ansteuerung subjektive Einschätzung: „schwer“ bis „sehr schwer“ Bewusste Ko-Kontraktion der Bauchmuskulatur mit forcierter Ausatmung	<ul style="list-style-type: none"> · Verbesserung von Maximalkraft, Schnellkraft und Verbesserung der reaktiven Anspannungen
5: Training vielfältiger und situations (un) abhängiger Kraftqualitäten	kann variieren von moderater Intensität bis zu maximaler Anspannung (30 bis 100 % der maximalen Ansteuerung)	alle anforderungsspezifischen Qualitäten des Beckenbodens erreichen und halten
Parallel zu allen Phasen:	Höchste Priorität von Beckenbodenentspannung, Beckenbodenschutz und Alltagsintegration Sinnvolle Integrationsübungen: Faszientraining, Gleichgewichtsübungen, Einbindung von instabilen Unterstützungsflächen, Rumpfstabilisation, apparativ-gestützte Übungen, koordinative Einbindung, etc.	