



**Anna Bock**

Personal- und Tanzsporttrainerin, BeBo Trainerin und Ausbilderin

## **RICHTIG FIT MIT/DURCH BECKENBODENTRAINING GRUNDLAGEN DES BECKENBODENTRAININGS NACH BEBO®**

**BeBo® ist ... „Das Konzept“** für ein ganzheitliches Maßnahmenpaket.

### **DIE ZIELE VON BEBO® SIND:**

- **Prävention:** Kontinenzsicherung, Körpergefühl, rücken- und beckenbodengerechtes Alltagsverhalten, Vitalität, Stabilisation und Kräftigung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur etc.
- **Training zur Begleitung von Genesungsprozessen** (Blasenschwäche, Harn- und Stuhlinkontinenz, Senkung, Prostata-OP, etc.)

BeBo® bietet ein ganzheitliches Training mit Schwerpunkt Beckenboden. Wichtig hierbei ist besonders die Wissensvermittlung, Tipps rund um das Thema Beckenboden und Schulung für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen, besonders im Alltag, aber auch im Sport!

Die Grundausbildung BeBo® Modul I/II/III vermittelt medizinischem Fachpersonal und Bewegungsfachleuten ein ganzheitliches Konzept, das den Kunden in 7 Einheiten à 90 Minuten Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung Loslassen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur vermittelt. Ein Hauptaspekt des BeBo® Konzepts ist seine einzigartige Alltagsintegration. Nur durch den Transfer in den Alltag kann langfristig der Übungserfolg gesichert werden. Jede Übungseinheit bietet dem Kunden Hilfestellungen, wie das Erlernte in den Alltag integriert werden kann. Zusätzlich beinhalten die Kursstunden theoretische Hintergrundinformationen, die für den Kunden im Umgang mit dem Beckenboden wichtig sind (z.B. wie setzt man sich richtig aufs WC, was muss beim Niesen und Husten beachtet werden, wie werden schwere Gegenstände richtig gehoben, was ist eine Inkontinenz etc.). In jeder Stunde wird ein anderer Themenbereich rund um das Thema Beckenboden aufgegriffen und dem Kunden nähergebracht. Eng verknüpft mit dem Beckenbodentraining sind Arbeit an der Körperhaltung sowie grundlegende rumpfstabilisierende Übungen.

BeBo® zeichnet sich durch methodisch-didaktische Kompetenz im Beckenbodentraining aus. Sie erhalten Handlungskompetenz, Übungen individuell auf die Bedürfnisse einer Person korrekt auszuwählen und anzuleiten.

BeBo® richtet sich an Frau und Männer gleichermaßen. Das erworbene Wissen kann sehr gut in andere Trainingskonzepte integriert werden bzw. erweitert Ihre Kompetenz bezüglich des Beckenbodens in ihrem bestehenden Berufsfeld. Die Ausbildung richtet sich an Personen mit medizinischem Hintergrundwissen (Hebammen, Pflegepersonal, Physiotherapeuten u.ä.) sowie Fachleute aus den Bereichen Bewegung, Training und Fitness. Der Beckenboden ist ein Thema, von dem viele Personen aus unterschiedlichen Gründen in verschiedenen Berufsfeldern betroffen sind. BeBo® setzt daher seit Jahren auf interdisziplinäre Zusammenarbeit (Training, Therapie, Rückbildung, Pflege usw.).

**BeBo® ist...** keine passive Behandlungsmaßnahme, sondern ist ausschließlich auf **Kompetenz** im Beckenboden-TRAINING ausgelegt.

BeBo® richtet sich **NICHT** gegen andere Trainingskonzepte, sondern versucht kooperativ Richtlinien an die fachkundige Hand zu geben, um im Training und auch im Alltag den Beckenboden besser zu integrieren. BeBo® bietet insofern eine gute Zusatzausbildung für sehr viele Berufe bzw. Trainingskonzepte (z.B. Pilates, Fitnesstraining, Faszientraining etc.). Der Beckenboden ist ein Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebsschichten sowie Faszien. Er schließt das Becken nach unten ab und hilft bei der Lagesicherung der Bauchorgane. Einerseits schließt er die Körperöffnungen (Harnröhre, Scheide bei der Frau und den After) und sichert die Kontinenz, andererseits muss er beim Harnlassen, beim Stuhlgang, beim Geschlechtsverkehr entspannen und loslassen können. Der gesunde Beckenboden ist heute als Schlüssel zu mehr Stabilität, als Kraftzentrum, als spürbare Mitte in aller Munde. Er trägt zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei, beeinflusst unsere Haltung und ist dadurch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild mitverantwortlich.

## DAS ZIEL DES BEBO®-TRAININGS IST ES, DASS DER BECKENBODEN

- wach und aktiv ist
- genügend Kraft, Elastizität und Grundtonus besitzt, um den Anforderungen in Alltag, Sport und Beruf gerecht zu werden
- gut loslassen kann
- sich in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen befindet.

## ÜBUNG MIT ALLEN 3 MUSKELSCHICHTEN

### ÄUSSERE SCHICHT

- Afterschließmuskel langsam und sanft anspannen und loslassen (Vorstellungsbild: Wind zurückhalten)
- Muskulatur unter den Schamlippen anticken, mit dem Schamlippenaugen zwinkern.
- Vorstellungsbild: Harn zurückhalten
- Reflexzone: Augenpartie

### MITTLERE SCHICHT

- Hand unter BB, BB locker und weich in die Hand sinken lassen, Körperöffnungen verschließen; BB weg von der Hand nach innen ziehen-> leichte Entlastung auf der Hand
- Gedanklich Sitzbeinknochen zusammenziehen
- Reflexzone: zwischen den Schulterblättern-> Regel Nr. 1: Immer gestreckte WS beim Bücken, Niesen, Husten, etc.

### INNERE SCHICHT / WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

- Beckenbewegungen
- Reflexzone: Kieferregion

Atemreise mit Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens: Die äußere Schicht durch Verschließen der Körperöffnungen und die mittlere Schicht, indem der BB nach innen und die Sitzbeinhöcker zueinander gezogen werden. Weiteratmen! Durch das kraftvolle Hochziehen ist auch die innerste Schicht mit dabei.

## WIE KANN DAS BECKENBODENTRAINING IN EINE BEWEGUNGSEINHEIT INTEGRIERT WERDEN?

Das Beckenbodentraining ist längst nicht mehr wegzudenken aus einem ganzheitlichen Trainingsprogramm, sei dies im Fitnessbereich, Krafraum, Physiotherapie oder Gymnastik. Die Kraft aus der Mitte ist nicht nur ein Werbeslogan! Da sehr viele Frauen – auch schon ganz junge – einen schwachen Beckenboden haben (zum großen Teil noch ohne Symptome und ohne dies zu wissen), ist es wichtig bei Bewegungseinheiten entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Folgendes kann und sollte in Bewegungseinheiten integriert werden, damit das Training nicht der Auslöser einer Beckenbodenschwäche mit Symptomen wie Inkontinenz und Senkung wird.

1. Rumpfbeugeübungen für die Bauchmuskulatur können sehr Beckenboden belastend sein. Deshalb sollte bei jeder Rumpfbeugeübung immer zuerst der Beckenboden angespannt werden. Die Spannung wird so lange gehalten bis die Übung beendet ist. Frauen, welche bereits an Inkontinenz und/oder Senkung leiden, machen keine Rumpfbeugeübungen, sondern wählen Bauchübungen, welche den Beckenboden nicht belasten.
2. Beim Training der Gesäßmuskulatur, Ab- und Adduktoren und der Rückenmuskulatur sollte der Beckenboden immer mit angespannt werden. Lektionen wie „Bauch, Beine, Po“ und „Rückenturnen“ ohne Aktivierung des Beckenbodens sind nur begrenzt wirksam. Viele Instruktoren/innen setzen ihren Beckenboden bei solchen Übungen spontan ein, ohne sich des Beckenbodens bewusst zu sein. Doch nicht alle Teilnehmerinnen machen dies ebenso und deshalb sollte eine Beckenbodenspannung bei diesen Übungen unbedingt instruiert werden.
3. Es reicht anfangs häufig nicht, beim Anleiten einer Übung einfach „Beckenboden anspannen“ zu sagen. So sollten wir ein einfaches Instruieren beherrschen. Bewährt haben sich die Worte „Öffnungen verschließen und in den Körper hineinziehen“.
4. Frauen, die bereits an den Symptomen eines schwachen Beckenbodens leiden, raten wir dazu im Moment keine Aerobicaktionen zu besuchen, in denen gehüpft wird. Jogging, Trampolin springen, Springseilen, Tennis, Squash und Skifahren auf harter Piste sollten genauso pausiert werden. Sinn-voller ist, auf ein Training hinzuweisen, welches die Grundlagenausdauer verbessert (somit auch die Durchblutung des Beckenbodens!) und welches die Haltemuskulatur stärkt. Denn Voraussetzung für ein solides Beckenbodentraining ist die gute Körperhaltung.
5. Damit wir überhaupt wissen, ob die Frau zur Zeit an einer Inkontinenz oder Senkung leidet, ist es wichtig, vor Trainingsbeginn alle Frauen auf eine allfällige Beckenbodenschwäche anzusprechen. Am einfachsten ist es, eine entsprechende Frage in den Eintrittsfragebogen zu integrieren. Dies sollte genau so selbstverständlich sein, wie die Fragen nach dem Gewicht, Alter und Herzproblemen.
6. Junge Frauen haben oft das Gefühl, dass das Beckenbodentraining nur etwas für Frauen nach einer Geburt oder für Ältere sei. Doch bereits junge Frauen sollten sich ihres Beckenbodens bewusst werden, denn unnötige Belastungen schwächen auch den jungen Beckenboden, besonders bei all-gemeiner Bindegewebsschwäche. Über den Beckenboden können auch Figur Probleme der Oberschenkel, sowie Rückenprobleme angegangen werden. Junge Frauen die eine Schwangerschaft planen, sollen vor der Schwangerschaft ihren Beckenboden kennen lernen und kräftigen. Frauen, die mit einem guten Beckenboden in die Schwangerschaft gehen, haben später nachweisbar weniger Beckenbodenbeschwerden.

**Wichtig:**

Neben dem Befolgen der oben erwähnten Maßnahmen, ist bei Symptomen wie Inkontinenz, Druck und Schweregefühl im Becken eine Abklärung beim Arzt unerlässlich. Häufig benötigen Frauen mit Beschwerden eine gezielte Beckenbodenrehabilitation, welche wir in unseren Turnstunden nicht anbieten können.

Das Wichtigste ist die **Prävention**, nur so kann die erschreckend hohe Anzahl der Frauen mit Beckenbodenbeschwerden angegangen werden.

Denn auch bei diesem Thema gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen!

**Der Beckenboden braucht...**

...Bewegung!!!

...allgemeine und spezielle Entspannung

...gute allgemeine Körperwahrnehmung

...spezielle Beckenbodenwahrnehmung

...Bewegungen von Becken und Hüftgelenken, Beweglichkeit, Mobilisation

...Gleichgewichtsübungen











...Faszientraining












...Kräftigung: isoliert und vor allem auch in Kombination mit anderen Muskeln




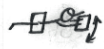








...Umkehrpositionen und Entlastungshaltungen

...Alltagsschutz und Integration




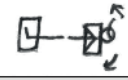
## ÜBUNGSSAMMLUNG TEPPICHFLIESEN:

Aufwärmen Kreisaufstellung	Jede Teilnehmerin bekommt 2 Teppichfliesen (TF) Gewöhnung an die Teppichfliesen (TF)
	Stand auf einer TF, die 2. TF zusammengerollt in den Händen. Man federt locker in den Knien und schwingt mit den Armen, immer nach vorne und übergibt die gerollte TF.
	Die gerollte TF um den Körper kreisen lassen, dabei immer die TF von der linken in die rechte Hand übergeben. Seitenwechsel (SW)
	Die gerollte TF auf die Hüfte legen und das Becken kippen und aufrichten, mit der TF hoch und tief rollen.
	Die gerollte TF mit beiden Händen halten und mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, ganz lang machen, im Wechsel auf die Zehenspitzen und auf die Fersen, Twist mit Beinen, später immer einen Arm tief- und vor dem Körper vorbei schwingen und wieder hoch zur TF.
	Die gerollte TF vor dem Körper kreisen und immer im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß die Zehen zur Seite.
	Die gerollte TF vor dem Körper halten und immer im Wechsel das rechte und linke Knie hoch zur TF.
	Die gerollte TF zwischen beide Hände nehmen und zusammendrücken und wieder lösen, gleichzeitig den Beckenboden beim Zusammendrücken aktivieren und wieder lösen.
	Die gerollte TF vor dem Brustkorb halten und den Oberkörper nach links und rechts drehen, schnell und langsam. Der Kopf schaut vorerst immer nach vorne, später in dieselbe Richtung wie die TF, danach gegengleich, dazu noch das Bein schwingen.
	Je eine TF unter jedem Fuß: zuerst den rechten Fuß vorschieben und zurückziehen, das zweite Bein in leichte Kniebeuge, ohne und mit Beckenboden Aktivierung.
	Stand auf einem Bein (z.B. links). Das andere Bein (rechts) mit der TF im Halbkreis umherbewegen.

	<p>Dann mit dem rechten Fuß und der TF hinten bleiben und die TF mit dem Fuß nach hinten schieben und wieder herholen, ohne und mit Beckenboden-Spannung, dann den rechten Fuß wieder im Halbkreis nach vorne und diese 3 Übungen mit dem linken Fuß.</p>
	<p>Auslockerungsübung: in die Länge strecken und einatmen und dann die Arme nach unten schwingen und ausatmen.</p>
	<p>Stand in leichter Grätsche auf je einer TF und nun versuchen die Beine zu schließen und zu öffnen. Zuerst ohne später mit bewusster Beckenboden-Spannung.</p>
	<p>Auslockern und ausklopfen der Beine.</p>
	<p><b>Jede Teilnehmerin stellt einen Fuß auf eine TF und rutscht so durch den Raum (Rollerfahren). Immer wenn man jemand anderen trifft gibt es verschiedene Aufgaben zu bewältigen: Hände schütteln, einhaken, high five, high ten, TF tauschen...</b></p>
<p><b>Hauptteil</b></p>	<p>Verschiedene mobilisierende und kräftigende Übungen mit der TF am Boden. Mit einer TF nach vorne rutschen und in den Vierfüßler Stand.</p>
	<p>Eine TF unter den Knien und eine TF unter den Händen, gestreckte Arme. Die TF mit den Händen vor schieben und zurückziehen, ohne und mit Beckenboden-Aktivierung.</p>
	<p>Dieselbe Position wie oben nur dieses Mal die TF mit den Händen und Armen wenig nach rechts und links verschieben</p>
	<p>Auslockerung, weit vor mit den Händen und der TF und den Kopf und die Schultern hängen lassen. Hüfte kreisen und locker bewegen.</p>
	<p>Wieder im Vierfüßler Stand und dieses Mal, eine TF nur unter die rechte Hand und mit dieser Hand unter dem anderen Arm durchwischen. Ohne und mit Beckenbodenaktivierung. Danach alles mit links.</p>
	<p>Knie Ellbogenlage und aus dieser Position die Knie weg vom Brustkorb und mit Hilfe der Beckenbodenspannung die Knie wieder zurückholen</p>
	<p>Unter jede Hand eine TF und mit beiden TF große Kreise am Boden wischen, des Weiteren kleine Bewegungen vor und zurück machen (schütteln)</p>

	Je eine TF unter jedes Knie und nun versuchen die Knie auseinander und zusammen zu bewegen, (Rist am Boden ablegen), erst ohne und dann mit der Hilfe des Beckenbodens.
	Im Kniestand ausklopfen und ausstreichen der Reflexzonen.
	Bauchlage, Arme über Kopf strecken. Wir legen uns auf die beiden TF, eine ist unter den Händen, die zweite liegt unter unserer Hüfte. Nun schieben wir die Arme ein wenig vor und ziehen sie wieder zurück. Die Bewegung kommt aus den Schultern.
	Dieselbe Position wie oben nur dieses Mal wischen wir mit den Händen nach rechts und links, dabei spannen wir den Beckenboden dauerhaft an.
	Wir bleiben in der Bauchlage und eine TF kommt nun unter die Zehen. Wir bewegen die TF ein wenig nach vor und zurück, seitlich und auch im Kreis.
	Wir nehmen nun die TF von vorne in die Hand und heben mit der Beckenbodenanspannung unseren Oberkörper und die Teppichfliese vom Boden hoch. Die Spannung wird gehalten und wir bewegen unseren Oberkörper ein wenig nach rechts und nach links. Anschließend ablegen und entspannen.
	Wir drücken uns hoch in den Kniestand und haben eine TF unter dem rechten Knie, das linke Bein ist im rechten Winkel nach vorne aufgestellt. Aus der Position schieben wir das Knie nach hinten und holen es wieder zurück, ohne und mit Beckenbodenspannung. Danach mit dem linken Knie.
	Als nächstes setzen wir uns auf eine TF drauf und die zweite TF haben wir unter unseren Fersen, die Beine sind angewinkelt. Nun rutschen wir mit den Fersen vom Körper weg und wieder her, danach kreisen und umgekippte Beine herziehen
	Nun halten wir die TF auf der wir sitzen mit den Händen fest und bewegen sie wechselweise vor und zurück, die TF unter unseren Füßen dreht genau in die andere Richtung
	Zur Entspannung nehmen wir die TF auf der die Füße stehen mit den Händen und bewegen den ganzen Körper mit den Beinen und den Händen von uns weg und wieder her. Den Kopf ganz locker zwischen den Knien hängen lassen.
	Nun legen wir uns in die Rückenlage auf die TF. Eine TF unter dem Po und eine unter den Füßen. Als erstes stellen wir uns vor, da ist ein Fleck unter unserem Po, den wir wegwischen wollen. Po schnell und langsam hin und her bewegen. Danach kommt der Fleck unter unseren Füßen dran.
	Dieselbe Position wie oben, wir aktivieren unseren Beckenboden und drücken zusätzlich die Lenden-Wirbelsäule auf die TF, gleichzeitig schieben wir die andere TF mit den Fersen von uns weg und ziehen sie wieder zu uns her. Beckenboden rhythmisch anspannen und lösen.



	Dieselbe Ausgangslage wie oberhalb, dieses Mal gehen aber die Fersen nach rechts und links. Der Beckenboden ist aktiviert und wir halten ihn über einige Bewegungen angespannt.
	Wir sind immer noch in der Rückenlage, die Beine sind im rechten Winkel nach oben und auf den Unterschenkeln liegt eine TF. Diese heben wir durch Beckenboden- und Bauchaktivierung Richtung Decke (Becken vom Boden abheben). Rhythmisch anspannen und lösen.
	Die TF einrollen und zwischen den Knien einklemmen. Nun drücken wir mit der Hilfe des Beckenbodens die TF zusammen und lösen dann wieder. Einige Male wiederholen.
<b>Ausklang</b>	Wir liegen wieder gemütlich auf den beiden TF. Eine TF unter den Schulterblättern eine unter den Fersen.
	Wir wischen mit den Schulterblättern hin und her und die Hände helfen uns dabei. Ganz locker mit den Füßen wischen. Reflexzonen entspannen, ausklopfen, gähnen, strecken, entspannen. Augen schließen und Körper wahrnehmen.
<b>Entspannung</b>	Phantasiereise

#### LITERATUR:

Keller Y. / Krucker J. / Seleger M. (2005). Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Weg-begleiter nach dem bewährten BeBo® Konzept. 5. Auflage. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).

Seleger M. / Krucker J. / Keller Y. / Trinkler F. (2005). Die versteckte Kraft im Mann. Eine Anleitung zu mehr Lebensqualität und Potenz. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).

Krucker J. / Seleger M. (2008). BeBo® Training belebt den Alltag. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).

[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)