

Was Sie bei Gymnastikübungen beachten sollten

- Räumen Sie dem Beckenbodenschutz Priorität vor der Kräftigung Ihrer Bauchmuskeln ein. Das bedeutet,
 - dass Sie die Bauchmuskeln immer nur so stark anspannen, dass dies nicht zu Lasten einer guten Beckenbodenspannung geht;
 - dass Sie nie mit angehaltener Luft turnen, weil Sie dann in eine Pressatmung kommen (kennen Sie vielleicht noch von der Geburt...) und auf den Beckenboden drücken;
 - dass Sie nie die Bauchmuskeln anspannen, ohne vorher den Beckenboden aktiviert zu haben; sonst ergibt sich der „Zahnpastatubeneffekt“. Auch andersrum gilt: erst den Bauch entspannen, dann den Beckenboden.
 - dass Sie bevorzugt in so genannten Umkehrpositionen turnen: z.B. Unterarmstütz oder Schulterbrücke - der Po ist höher als der Kopf, der Beckenboden entlastet. Besonders gilt dies, wenn Sie Hämorrhiden haben oder Puppe schlecht halten können.
 - dass Sie auf dem Pezziball nur so stark hüpfen, wie Ihr Beckenboden dies mitmacht = sich willkürlich oder unwillkürlich anhebt.

- Halten Sie den Nacken lang! Sie strecken bewusst das Hinterhaupt, das Kopfgelenk öffnet sich und Sie haben dann das Gefühl eines Doppelkinnes. Probieren Sie dies aus, indem Sie eine Hand an den Nacken legen. Sie spüren jetzt: dies ist etwas anderes als das Kinn Richtung Brustbein zu drücken. Vielleicht hilft Ihnen auch das Bild „die Schildkröte zieht ihren Kopf ins Haus zurück“. Zwischen Kinn und Brustbein sollte immer eine Faust passen.

- Die meisten Menschen haben verkürzte Bauchmuskeln, z.B. durch einen Rundrücken. Trainieren Sie deshalb Ihren Bauch bevorzugt in Positionen, in denen die Muskeln nicht zusätzlich in die Verkürzung geturnt werden. Wählen Sie das aufrechte Sitzen, Stehen oder die Bauchlage. So umgehen Sie auch die Beckenbodenbelastung, die durch Turnen in Rückenlage mit angehobenem Oberkörper entsteht. In dieser Position hat der Beckenboden den geringsten Tonus.

- Finden Sie heraus, ob Sie eher mit dem Ausatem oder eher mit dem Einatem Beckenbodenspannung halten können. Wählen Sie dann diese Atemphase für die Belastung. Es kann sein, dass dies bei verschiedenen Übungstypen wechselt. Die meisten Übungen können in beiden Atemrichtungen geturnt werden, Hauptsache, Sie halten nicht die Luft an, sondern kontrollieren Ihren Beckenboden.

- Achten Sie darauf, nicht im Hohlkreuz zu turnen; richten Sie Ihr Becken auf - und zwar aus dem Beckenboden heraus („der Hund hat Angst vor Nachbars Katze

und kneift den Schwanz ein“). Dies gilt vor jeder Übung in Bauchlage, aber auch in Rückenlage, bevor Sie den Kopf oder Oberkörper anheben. In Bauchlage benötigen Sie vielleicht ein kleines Kissen unter dem Bauch.

- Vermeiden Sie Übungen in der Hocke. Sie belasten nicht nur die Knie, sondern den Beckenboden massiv. (Sie erinnern sich, dass dies die günstigste Gebärposition ist...)
- Aktivieren Sie sowohl Ihren Beckenboden als auch Ihren Bauch flächig.
 - Beckenboden in seiner ganzen Ausdehnung zwischen Schambein, Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern tonisieren. (Also nicht nur „die Scheide einsaugen“)
 - Bauch zwischen Brustbeinspitze, Symphyse und den Flanken anspannen. (Also nicht nur „den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“)
 - Im Unterbauch sollte das Gefühl von „kurz“ (nicht verkürzt) entstehen, im Oberbauch von „schmal“. Die Bauchmuskeln dürfen sich bei Anspannung nicht nach außen wölben.
- Trainieren Sie jeden zweiten Tag, wenn Sie einen Effekt an Ihren Muskeln erreichen wollen.
- Integrieren Sie Übungen zur Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens in Ihren Alltag. Beachten Sie die Vorschläge zu Beckenboden freundlichem Verhalten im Alltag.