

# Gezielt kräftigen Beckenbodentraining im Rückenkurs

Rückenschmerzen sind ein großes Thema in Deutschland. Die Datenlage bezüglich der Häufigkeit von Rückenproblemen ist hinlänglich bekannt, genauso wie die Tatsache, dass Training diese Beschwerden verhindern oder lindern kann. Wie speziell ein Rückenkurs aussehen sollte, weiß Verena Wiechers.



Viele Kunden kommen ins Fitnessstudio, um gezielt etwas für ihren Rücken zu tun. Rückenkurse sind deshalb zum festen Bestandteil in jedem Fitnessstudio geworden. Leider ist jedoch festzustellen, dass viele dieser Kurse methodisch-didaktisch sowie inhaltlich Mängel aufweisen.

## Wie ist ein guter Rückenkurs aufgebaut?

Ein guter Rückenkurs beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus:

**1. Haltungsschulung:** Haltungsschwächen werden aufgezeigt und mithilfe verschiedener Übungen versucht der Trainer, bei den Teilnehmern neue Bewegungs- bzw. Haltungsmuster zu etablieren.

**2. Koordinationstraining:** Koordinationsübungen, wie z.B. der Einbeinstand auf einem Balancepad, dienen der Steigerung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Außerdem wird die Funktion der gelenkstabilisierenden (Tiefen-) Muskulatur verbessert.

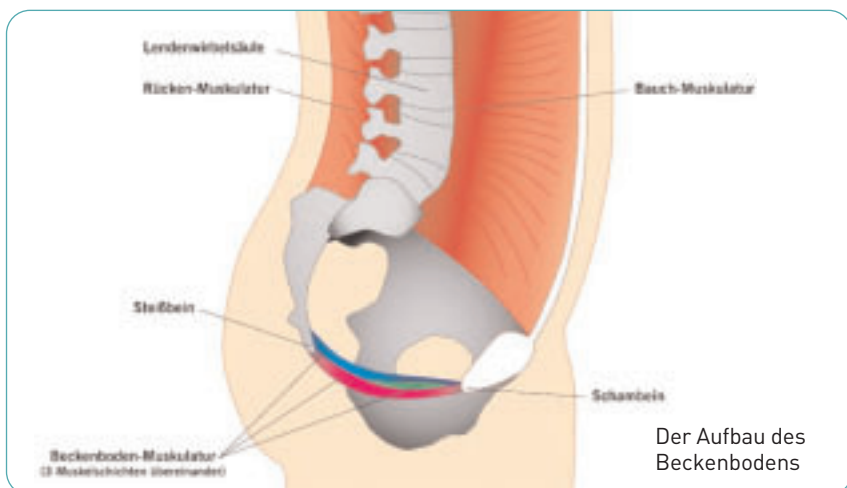
**3. Beweglichkeitstraining:** Mithilfe von Mobilisations- und Dehnungsübungen wird die physiologisch sinnvolle Gelen-

kamplitude erreicht und Muskeldysbalancen entgegengewirkt.

**4. Entspannungstraining:** Durch gezielte Schulung der Entspannungsfähigkeit lernen die Teilnehmer, verspannte Muskelpartien bewusst locker zu lassen (zum Beispiel durch Entspannen und Absenken des Schultergürtels). Auf diese Weise kann vor allem psychosomatische Rückenverspannungen entgegengewirkt werden.

**5. Krafttraining:** Einer der wesentlichsten Bestandteile im Rückentraining ist die Steigerung der statischen und dynamischen Kraftfähigkeit. Dabei sollte sowohl die oberflächliche als auch die tief liegende Muskulatur der Bereiche Schultergürtel, Rumpf und Becken im Mittelpunkt stehen.

Vor allem im ersten und fünften Trainingsbereich (Haltungsschulung und Krafttraining) spielt der Beckenboden-



## KLASSISCHE BECKENBODENSCHULUNG

- Du musst dir den Beckenboden wie ein dreischichtiges Trampolin vorstellen, denn er besteht aus drei Muskelschichten, die übereinander liegen
- Der Beckenboden liegt wie ein Trampolin unter den Organen, er trägt die Organe und schließt den Körper nach unten hin ab
- Wir werden diese drei Schichten nacheinander ansprechen und erspüren
- Setz dich mit geradem Rücken auf einen Stuhl (oder Matte, Step), ohne dich anzulehnen
- Wir beginnen mit der untersten Beckenbodenmuskelschicht. Diese umschließt die Körperöffnungen wie eine Acht
- Stell dir vor, dass du diese Körperöffnungen muskulär verschließt. So fühlt es sich auch an, wenn du den Urinstrahl unterbrechen möchtest
- Wir probieren das aus: Atme aus, zieh die Körperöffnungen zusammen, atme ein, lass bewusst locker
- 10–20 Wiederholungen
- Die mittlere Beckenbodenmuskelschicht verbindet die beiden Sitzhöcker
- Die Stabilität der mittleren Schicht ist besonders wichtig, weil sie dein Becken und somit deine Haltung stabilisiert. Außerdem trägt sie die Organe. Stell dir vor, dass sie wie auf einem festen und gleichzeitig auch etwas flexiblen Trampolin liegt
- Wackle bei gerader Haltung auf dem harten Stuhl hin und her, dann fühlst du deutlich beide Sitzhöcker
- Spür die Sitzhöcker, auf denen du sitzt. Stell dir vor, wie du die Sitzhöcker zueinander und ein kleines bisschen Richtung oben ziehst
- Probiere den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aus: Atme aus, zieh die Sitzhöcker zusammen und dann aufwärts wie einen inneren Fahrstuhl. Atme ein, lass locker
- 10–20 Wiederholungen
- Die oberste Beckenbodenmuskelschicht kann man nicht willentlich ansteuern. Sie ist aber sehr eng mit der aufrechten Haltung verbunden. Eine aufrechte Haltung ist sowohl im Sitzen als auch im Stehen wichtig
- Das Entspannen und Anspannen vom Beckenboden solltest du so oft wie möglich im Alltag üben. Man kann das Anspannen auch im Stehen machen. Es ist dann nur schwieriger, die Sitzhöcker zu spüren

muskel eine sehr große Rolle. Es ist jedoch eine Tatsache, dass die wenigsten Rückenkursleiter mit den Teilnehmern Beckenbodenschulung und Beckenbodentraining durchführen. Nachfolgend sollen die Relevanz des Beckenbodens herausgestellt und Anregungen für die Trainingspraxis gegeben werden.

### Aufbau des Beckenbodens

Der Beckenboden bildet – wie der Name schon sagt – den Boden des Beckens. Er besteht aus drei ineinander und übereinander liegenden Muskelplatten. In seiner Gesamtheit ist er zwischen dem Schambein, dem Steißbein und den Sitzbeinhöckern aufgespannt, er umschließt die Körperöffnungen und bildet außerdem eine Bodenplatte, auf der die Becken- und Bauchinhalte ruhen.

### Funktion des Beckenbodens

In seiner Funktion als Tragfläche gewährleistet der Beckenboden, dass alle inneren Organe an ihrem Platz bleiben. Ist diese Tragfläche schwach, empfindet die Person ein unangenehmes Druckgefühl nach unten. Der unnatürliche Druck der Organe nach unten beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Körperhaltung sowie die Funktion der Wirbelsäule.

Durch seine Schließmuskelfunktion ist der Beckenboden auch für die Entleerungsvorgänge zuständig und bedeutsam für sexuelle Empfindungen. Das geringste Problem, das durch einen schwa-

chen Beckenboden entstehen kann, ist sexuelle Unlust. Viel unangenehmer wird es, wenn es zu Harn- oder Stuhlinkontinenz kommt, weil die Schließfunktion versagt. Die Tragefunktion ist gekoppelt an eine beckenstabilisierende Aufgabe, das heißt, der Beckenboden hilft, das Becken in seiner physiologisch richtigen Position zu halten, was wiederum für die Wirbelsäulenposition relevant ist. Zusammen mit der Bauchmuskulatur verhindert er eine übermäßige Beckenkipung und somit eine Hyperlordose der Lendenwirbelsäule.

Der Beckenboden hat neben seinen vielseitigen Stabilisierungs- und Stützfunktionen auch eine geringfügige Bewegungsfunktion: Er hilft bei kleinen Beckenbewegungen, wie z.B. dem Vor-Rück-Schaukeln des Beckens. Relevant werden seine Bewegungsaufgaben vor allem bei Sportarten wie Tanzen oder Reiten und bei sexuellen Aktivitäten. Ein starker, funktionsfähiger Beckenboden hat somit für das allgemeine Wohlbefinden, aber auch für die Rückengesundheit einen hohen Stellenwert und sollte in jedem Rückenkurs Berücksichtigung finden.

### Schulung und Training des Beckenbodens

Bevor man mit seiner Kräftigung beginnt, ist es notwendig, Lage und Funktion des Beckenbodens zu erklären und Wahrnehmungsübungen durchzuführen. Ziel ist es, dass die Teilnehmer begreifen, wo der Muskel liegt, was er macht

und wie sich das Anspannen und Loslassen anfühlt. Wie dies der Trainer im Kurs umsetzen sollte, zeigt der **Kasten „Klassische Beckenbodenschulung“**.

Das Beckenbodenkrafttraining lässt sich auch sehr einfach in andere Übungen integrieren:

- In das Warm-up kann man Übungen einbauen, bei denen das Becken bewusst bewegt wird. Beispiel: „Male mit deinem Steißbein eine liegende Acht“ oder „ziehe dein Schambein nach vorn, bis die Lendenwirbelsäule flach ist, und lass dann wieder locker“.
- Bei bestimmten Übungen, wie z.B. dem Oberkörperheben aus der Bauchlage heraus, bei allen Crunch-Variationen, bei allen Übungen im Sitzen, kann der Kursleiter den Hinweis geben: „Spannt auch den Beckenboden an, wie bei der Beckenbodenschulung gelernt.“
- Wenn man die Teilnehmer beim Crunch oder Beckenheben (beides aus der Rückenlage heraus) ein Kissen oder eine Hantel zwischen die Knie klemmen lässt, aktivieren sich die Adduktoren und der Beckenboden. □



**Verena Wiechers** | Diplom-Sportwissenschaftlerin sowie mehrfach zertifizierte Fitnesstrainerin

– lehrt unter anderem an der Deutschen Sporthochschule und am IST-Studieninstitut. Sie hat das MamaWorkout-Konzept entwickelt und sich im Zuge dessen intensiv mit dem Beckenboden auseinandergesetzt.

[www.verena-wiechers.de](http://www.verena-wiechers.de)