

Rückbildungsgymnastik: „Die Übungskarten“

Grundsätzliche Anmerkungen zu den Übungen

Beteiligte Beckenbodenschichten

Autorinnen und Bildnachweis

- 1.1 Atem- und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage
- 1.2 Beckenbodenaktivierung mit gestreckten Beinen
- 2.1 Bauchmuskelstraffung in der Rückenlage
- 2.2 Beckenbodenkräftigung in der Schulterbrücke
- 3.1 Beckenschaukel mit Keilkissen
- 3.2 Beckenbodenaktivierung in der Schulterbrücke
- 4.1 Beckenschaukel mit gekreuzten Beinen
- 4.2 Bein- und Bauchmuskelstärkung in der Rückenlage
- 5.1 Beckenbodenaktivierung mit geöffneten Beinen
- 5.2 Bauchmuskelstärkung in der Rückenlage
- 6.1 Beinkräftigung in Paararbeit
- 6.2 Beinkräftigung mit Therabandschlaufe
- 7.1 Beckenbodenkräftigung in Paararbeit
- 7.2 Beckenbodenkräftigung mit Overball
- 8.1 Beckenbodenstärkung mit angehockten Beinen
- 8.2 Beinschwingen mit angehockten Beinen
- 9.1 Sanfte Beckenbodenaktivierung mit Overball
- 9.2 Beinschwingen mit Overball
- 10.1 Bauchmuskelkräftigung mit angehockten Beinen
- 10.2 Bauchmuskelkräftigung in der halben Kerze
- 11.1 Beinkräftigung in der Schulterbrücke
- 11.2 Beckenbodenkräftigung mit Beinbalance

- 12.1 Beindehnung in der Rückenlage
- 12.2 Gesäßmuskeldehnung in der Rückenlage
- 13.1 Beckenaufrichtung auf dem Pezziball
- 13.2 Schulterbrücke auf dem Pezziball
- 14.1 Beinschwingen auf dem Pezziball
- 14.2 Beinschwingen auf dem Ballkissen
- 15.1 Beckenbodenaktivierung an der Wand
- 15.2 Bauchmuskelaktivierung an der Wand
- 16.1 Schulterbrücke an der Wand
- 16.2 Beckenbodenkraft an der Wand
- 17.1 Dehnung an der Wand
- 17.2 Hüftöffner an der Wand
- 18.1 Beckenbodenkräftigung in der halben Kerze
- 18.2 Beckenbodenkräftigung beim „Popwalk“
- 19.1 Beckenbodenwahrnehmung im Langsitz
- 19.2 Beckenbodenaktivierung im Langsitz mit Theraband
- 20.1 Kräftigung der Brustmuskulatur im Schneidersitz
- 20.2 Kräftigung der Aufrichtung im Schneidersitz
- 21.1 Beckenschaukel auf dem Pezziball
- 21.2 Beckenaufrichtung als Paarübung
- 22.1 Bauchmuskelstärkung auf dem Pezziball
- 22.2 Schulterdehnung auf dem Pezziball
- 23.1 Beckenwippe auf dem Pezziball
- 23.2 Balance auf dem Pezziball
- 24.1 Sitzhaltung auf dem Pezziball
- 24.2 Brustkorböffnung auf dem Pezziball

- 25.1 Stärkung der Aufrichtung auf dem Hocker
- 25.2 Innere und äußere Aufrichtung auf dem Hocker
- 26.1 Beckenbodenwahrnehmung auf dem Hocker
- 26.2 Beckenbodenkräftigung auf dem Hocker
- 27.1 Sanfte Dehnung im Langsitz
- 27.2 Seitliche Dehnung in der Grätsche
- 28.1 Dehnung der Wirbelsäule im Drehsitz
- 28.2 Dehnung der Wirbelsäule in der Rückenlage
- 29.1 Entspannung im Fersensitz
- 29.2 Dehnung im Unterarmstütz
- 30.1 Beckenbodenwahrnehmung an der Wand
- 30.2 Beindehnung an der Wand
- 31.1 Hüftöffner in der Seitenlage
- 31.2 Beckenbodenentspannung in der Rückenlage
- 32.1 Krafttraining im Stand mit dem Theraband
- 32.2 Beinkräftigung in Rückenlage mit dem Theraband
- 33.1 Gleichgewichtsschulung im Stand
- 33.2 Stärkung der Aufrichtung im Stand
- 34.1 Dehnung und Stabilität als Paarübung
- 34.2 Stabilisierung der Mitte als Paarübung
- 35.1 Hüftöffner im Stand
- 35.2 Beckenbodenkräftigung als Paarübung
- 36.1 Beckenbodenaktivierung im Reitersitz
- 36.2 Stärkung der Mitte im Kniestand
- 37.1 Beckenbodenkräftigung im Kniestand
- 37.2 Beckenwelle als Paarübung
- 38.1 Beckenbodenspannung in der Stufenhaltung
- 38.2 Beckenbodenstärkung in der Stufenhaltung
- 39.1 Katzenbuckel im Vierfüßlerstand
- 39.2 Rückenkräftigung im Vierfüßlerstand
- 40.1 Beckenbodenkräftigung im Vierfüßlerstand
- 40.2 Ganzkörperspannung im schrägen Liegestütz
- 41.1 Beckenbodenkräftigung im Unterarmstütz
- 41.2 Rumpfkraftigung im Unterarmstütz
- 42.1 Gesäßmuskelerkräftigung in der Bauchlage
- 42.2 Oberschenkelkräftigung in der Bauchlage
- 43.1 Beckenbodenwahrnehmung in der Bauchlage
- 43.2 Rückenkräftigung in der Bauchlage
- 44.1 Beckenschaukel in der Bauchlage
- 44.2 Wirbelsäulenkräftigung in der Bauchlage
- 45.1 Obere Wirbelsäulenkräftigung in der Bauchlage
- 45.2 Untere Wirbelsäulenkräftigung in der Bauchlage
- 46.1 Beckenbodenstärkung in der Bauchlage
- 46.2 Beinbalance in der Bauchlage
- 47.1 Abspreizübung in der Seitenlage
- 47.2 Abspreizübung in der Seitenlage mit Theraband
- 48.1 Äußere Beinkräftigung in der Seitenlage
- 48.2 Innere Beinkräftigung in der Seitenlage
- 49.1 Beckenschaukel in der Seitenlage
- 49.2 Beckenaufriechung im seitlichen Unterarmstütz
- 50.1 Rumpfkraftigung im seitlichen Unterarmstütz
- 50.2 Rumpfdéhnung im Unterarmstütz

Grundsätzliche Anmerkungen

- Das **Ziel der Übungen** ist es, die Rückbildungsprozesse durch sanfte Bewegungen und eine dosierte Kräftigung zu unterstützen und Senkungsbeschwerden und Inkontinenz entgegenzuwirken.
- Die vorgestellten Übungen sind von vielen Frauen erfolgreich umgesetzt worden. Die Anleitungen ergeben sich aus Erfahrungen der Körperwahrnehmung. Dennoch kann die **Wahrnehmung sehr unterschiedlich** sein und jede Anwenderin sollte selbst entscheiden, ob sie die jeweilige Übung als angenehm und wohltuend empfindet.
- **Körperliche Anzeichen**, wie Schmerzen oder unangenehme Empfindungen sollten immer ernst genommen werden.
- Die Übungen sollten in den verschiedenen Lagen **variieren** und in der Wirkungsweise unterschiedlich sein.
- In der **Ausgangsposition** ist die Wirbelsäule in der neutralen Position, dabei benötigt der Körper ein Minimum an Spannung in der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Wenn die Anleitung es nicht anders verlangt, sollte diese Position auch in der Anspannung erhalten bleiben. So kann die Wirbelsäule mit der natürlichen Lendenlordose die auftretenden Kräfte am besten verarbeiten.
- Bei der **Auswahl der Übungen** sollten nach kräftigenden wieder dehnende sowie entspannende Bewegungen folgen, damit die Frau die Möglichkeit hat, in ihren Körper hinein zu spüren, um neue Energie und Kraft für die nächste Übungsfolge zu schöpfen.

- Das Zusammenspiel von kontrollierter Atemtechnik und Anspannung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur schützt den Beckenboden vor einem erhöhten abdominalen Druck und verhindert das Pressen in den Bauch.
- Während des Übens auf keinen Fall den Atem anhalten!

Sprachgebrauch in den Anleitungen

„Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.“

Erklärung: Die Füße, die Unter- und Oberschenkel sowie die Hüften stehen übereinander, dabei ist das Becken weder aufgerichtet noch gekippt. Die natürliche Lendenlordose bleibt erhalten.

„Aktivieren bzw. intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.“

Erklärung: **Ausatmend** schwingt das Zwerchfell zurück, dabei gibt es den Bauchorganen nach und der Tonus nimmt ab.

- Dabei verringert sich der Abstand zwischen dem Bauchnabel und dem Schambein (Symphyse) und der Unterbauch wird flacher. Der Nabel zieht sich sichtbar ein. Dies kann mit der flachen Hand erspürt werden.
- Dann wird die Senkung der Rippen in Richtung der Darmbeinschaufeln verstärkt. Dies wird durch das leichte Straffen, Senken und Verschmälern des Oberbauches sichtbar und kann mit den Fingerkuppen getastet werden.

Grundsätzliche Anmerkungen zu den Übungen

- Zuletzt wird innerhalb der verlängerten Ausatmung die Taille eingezogen, wie das Engstellen eines Gürtels.
- Gleichzeitig wird die Spannung der drei Beckenbodenschichten aufgebaut:
 - das Verschließen der Körperöffnungen
 - das Zueinanderziehen der Sitzbeinhöcker
 - das Zueinanderziehen des Steißbeins zum Schambein

Durch die Anspannung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur erfolgt eine leichte Aufrichtung des Beckens, ohne eine aktive Bewegung des Beckens.

„Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.“

Erklärung: Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird leicht angespannt.

„Verschließen Sie bewusst Ihre Körperöffnungen.“

Erklärung: Durch das Einsaugen und Schnüren von After, Scheide und Harnröhre wird die äußere Schicht des Beckenbodens, die Spannung zwischen Schambein und Steißbein und dem Damm wahrgenommen und aktiviert.

„Ziehen Sie Ihre Sitzbeinhöcker zueinander.“

Erklärung: Eine bildliche Vorstellung des Zueinanderziehens der Sitzbeinhöcker, dabei ist die Bewegung einen Hauch wahrnehmbar.

„Ziehen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Ihres Nabels.“

Erklärung: Aufrichtung und aktive Verringerung der Distanz zwischen Schambein und Nabel durch das Bewegen des Beckens. Dadurch liegt die Lendenwirbelsäule in der Rückenlage auf der Unterlage. In der Bauchlage entsteht unter dem Bauch ein kleiner Hohlraum.

„Dorsalflexion der Füße“

Erklärung: Das Beugen der Füße im Sprunggelenk dem Fußrücken zu, dabei sind auch die Zehen in Richtung Körper gezogen.

„Hüftbreit“

Erklärung: Dies bezeichnet den Abstand zwischen den Darmbeinstacheln. Im Stand wird die hüftbreite Aufrichtung von den Ohrläppchen, über die Mamillen, die Darmbeinstacheln, die Kniescheiben bis hin zu den „Zeigezehen“ beurteilt.

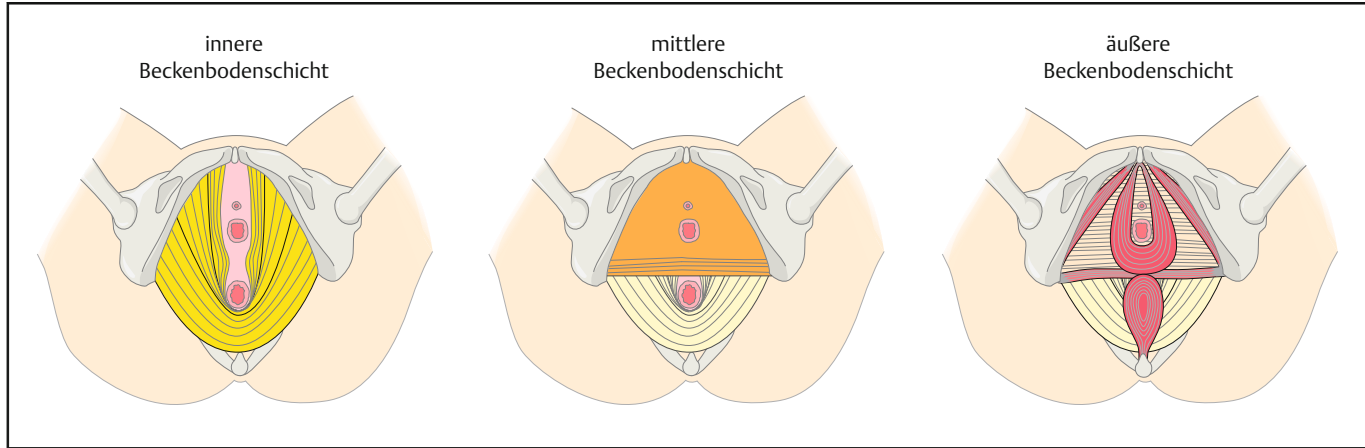
„Aktiviertes Fußgewölbe“

Erklärung: Das Gewicht des Körpers ist auf dem Vorfuß und der Ferse gleichmäßig verteilt. Das Fußgewölbe ist gehoben. Dabei sind die Grundgelenke der Zehen und die Außenkante des Fußes auf dem Boden und die Zehen werden gestreckt.

„Gerade aufrichten“

Erklärung: Die Aufrichtung des Körpers von den Füßen aus mit aktiviertem Fußgewölbe, dabei stehen die Sprunggelenke, die Knie und die Hüftgelenke übereinander. Dazu wird die Halswirbelsäule durch das leichte Zurückziehen des Kinns in Richtung Brust gestreckt. Die Schultern sind locker, dabei sind die Schulterblattspitzen nach unten gezogen.

Anatomie: Die drei Schichten des Beckenbodens



Wirkung auf den Beckenboden

Die Farbmarkierung auf den Karten zeigt die hauptsächlich beteiligte Beckenbodenschicht:

- innere Beckenbodenschicht
- mittlere Beckenbodenschicht
- äußere Beckenbodenschicht

Abkürzungen

- EA** einatmend
- AA** ausatmend

Schwierigkeitsgrad

- * leicht
- ** mittel
- *** schwer