

6. Aquafitness Kongress 2023

- Beckenboden Training im Wasser -

Straffheitsverlust der Beckenbodenmuskulatur entsteht durch:

- Schwangerschaft und Geburt
- Harte körperliche Arbeit
- Hormonelle Umstellung in den Wechseljahren
- Starkes Übergewicht
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Chronische Verstopfung
- Potenz- und Orgasmusprobleme

Gut trainiert >

- schützt er unsere inneren Organe und federt sie ab
- fördert er die körperliche Bewegung und
- stützt er den Knochenbau
- stabilisiert er das gesamtes Skelett

Die Beckenbodenmuskulatur ist verantwortlich für:

- Öffnung und Verschluss von Blase und Darm
- Geburt
- Schutz für die Bauchorgane
- Sexualität

Der Beckenboden hat drei Hauptfunktionen:

- Anspannen
- Entspannen
- Reflektorisch gegenhalten (anspannen als Reflex auf eine Druckerhöhung im Bauchraum)

Reflexpunkte der drei Beckenbodenschichten:

Unterste Schicht: U – Muskel und Blasenschließmuskel haben denselben Reflexpunkt. Er liegt mitten auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen. Der Reflexpunkt des Afterschließmuskels liegt am entgegen gesetzten Ende des Verdauungstraktes – in der Kehle („Krrrr“ schnürt zu, „Oooooh“ macht weich).

Mittlere Schicht: Der Reflexpunkt ist im Rücken, zwischen den Schulterblättern (meist dort wo der Büstenhalterverschluss sitzt).

Innerste Schicht: Der Reflexpunkt ist der Unterkiefer (die Halssehnen spannt man automatisch mit an).

Wie spanne ich meinen Beckenboden an?

Die Sitzbeine (zwei Knubbel am unteren Rand des knöchernen Beckens, auf denen ihr sitzt oder sitzen solltet) einfach zur Mitte hin zusammenziehen; und schon habt ihr ihn erobert, euren Beckenboden. Atmet man dabei aus, geht es noch besser. Probiert es mal!

Die Bedeutung des Beckenbodens für den Rücken ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. In 95 von 100 Fällen verschwinden diffuse Kreuzschmerzen durch gezieltes Beckenbodentraining. Auch Hals- und Nackenverspannungen bis hin zu Kopfschmerzen können positiv beeinflusst werden.

Welche Bedeutung hat der Beckenboden für das Aqua Training?

Im Wasser ist das Bewusstseinsempfinden für den Beckenboden sehr gemindert, daher ist kein aufbauendes Beckenbodentraining möglich.

Man kann aber diese Muskulatur bewusst beim Aqua Fitness- Training mit einbeziehen. Bei gezielten Bauchmuskelübungen ist es sogar erforderlich, damit der Beckenboden dem entstehenden Bauchraumdruck gefestigt standhalten kann (dieses gilt auch bei allen Bauchmuskelübungen an Land).

Folglich: Beim Ausatmen den Beckenboden aktivieren (innerlich rein ziehen) und anschließend die Bauchmuskelübung (Spannung halten und weiter atmen!).

Bei leichten Beschwerden im LWS- Bereich die z. B. sich bei wechselseitiger Armarbeit während des Tiefwasser Kurses verstärken können, ist ein aktivieren der Beckenbodenmuskulatur vor Beginn der Übung hilfreich (die Spannung während der Übung halten und weiter atmen). - Die Beschwerden verschwinden ☺

Beckenboden und Atmung

Auch die Bewegung der Atemmuskulatur wirkt sich auf den Bauchraum und den Beckenboden aus. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Zwerchfell, das den Bauchraum nach oben zur Brusthöhle hin abschließt.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, dabei entspannen sich die Bauchmuskeln. Dies ist auch am Beckenboden spürbar. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell, der Bauchraum wird wieder etwas enger, und die Beckenbodenmuskeln bewegen sich ein wenig in den Bauchraum hinauf.

Der Beckenboden hilft der Lunge, die Luft langsam abzugeben. Wenn der Beckenboden elastisch und gut geschult ist, unterstützt er die Muskulatur auch beim Sprechen und Singen.

Übungsauswahl **von Aqua Fitness- Bewegungen mit verstärktem Einsatz** **und zum Schutz der Beckenbodenmuskulatur**

1. Basisbewegung – Scheren

in allen Arbeitsebenen

- a. Schultern im Wasser
- b. schwebend (ohne Bodenkontakt)
- c. den Körper aus dem Wasser hoch schnellen lassen (mit kräftigen Fußabdruck vom Schwimmbeckenboden)
- d. vertikal, horizontal, diagonal, Körper im 90° Winkel
- e. um den Körper herum
- f. in der Fortbewegung (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal)

2. beim Tiefwassertraining

Powerpops (kraftvolles hocharbeiten aus dem Wasser gegen die Körperschwerkraft)

- a. scheren
- b. grätschen
- c. Wassertreten (Wasserball)

3. Hampelmann

4. Statische Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

Wichtig: Bevor die Bauchmuskeln angespannt werden, den Teilnehmer darauf hinweisen, dass er erst den Beckenboden festigt und nachzieht. Dadurch wird das Trainieren der Rumpfmuskulatur noch effektiver.

5. Trainingsprinzipien ausnutzen:

- a. kleine Bewegung – große Bewegung
- b. kleiner Umfang – großer Umfang
- c. langsam – schneller
- d. leicht – kompliziert

6. Vor einer **Bewegungsintensivierung und –beschleunigung steht immer die **Haltungskorrektur**.**

Achtet auf gute Atmung (**Bauchatmung**) während des gesamten Kurses! (Atmungseinheiten können auch in aktive Entspannungsphasen eingebaut werden)

7. Partnerübungen, wobei man gegeneinander arbeitet.

Bei Partnerübungen, Rücken an Rücken oder „Auge um Auge“ werden viele Muskeln mit einbezogen. Bei genauerem Beobachten werden auch besonders die Bauchmuskeln angespannt, was wiederum heißt, die Beckenbodenmuskulatur sollte vorher bewusst angespannt werden, damit der Beckenboden dem überhöhten Bauchraumdruck standhält. Es vereinfacht einem die Haltung zu halten oder zu verbessern und es hat ein effektiveres Training zur Folge.

8. Pendeln in die Bauch- und Rückenlage. Beim Pendeln muss man kraftvoll die Beine anhocken bevor man sich wieder vollständig streckt, dabei wird wieder die Bauchmuskulatur angespannt.

9. **Brustschwimmen** (die Stoßgrätsche ist vorteilhafter; trainiert mehr die Beckenbodenmuskulatur und ist gelenkschonender für die Knie. Vorsicht: Bei zu extremer Beinspreizung kann es zu Beschwerden im Hüftgelenk führen. Individuelle Bewegungsdurchführung finden).

10. **Kraulbeine** in Bauch- u. Rückenlage und Seitenlage mit Scherenschlag

11. **Variationen und Kombinationen** (zusätzlich Braingym.)

vorbereitet von: **Sandra Eberlein**

e-mail: H.u.S.Eberlein@t-online.de

Autorin des Buches – Aquafitness
in der Schwangerschaft –

(Meyer&Meyer, 2003, 2. Auflage
2008) ISBN 3-89124-982-

(www.m-m-sports.com)

Bei Fragen...schreibt mich gerne an.

**Aus- und Fortbildungen bei
Aquamedical**

welcome@aquamedicalakademie.de

www.aquamedicalakademie.de

