

Woche 5>>

Herzlich Willkommen zur 5. Lektion von "Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

Das Neutrale Becken- die mittlere Position des Beckens

+

Der Beckenboden

Neutrales Becken= Der Schlüssel zur aufrechten Körperhaltung

- Bei einem neutralen Becken bleiben die natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule erhalten (neutrale WS), und der Beckenboden kann optimal anspannen.

Wie finde ich mein persönliches "neutrales Becken"?

Schambein und beide Beckenkammknochen befinden sich (in Rückenlage) in einer horizontalen Ebene. Gleichzeitig spürst Du Dein Kreuzbein satt auf der Unterlage liegen. Die Rückseite Deines Brustkorbes und Deine Schulterblätter liegen am Boden. Unter der Lendenwirbelsäule kannst Du Dein individuelles Luftkissen (Hohlraum) wahrnehmen.

Das Fingerdreieck:

Beckenkammknochen + Schambeinknochen sind auf einer Ebene!

Die Zeigefinger befinden sich am Schambein und den Daumen, ungefähr über dem Bauchnabel in Höhe der Beckenknochen.

Prüfe je nach Ausgangslage (Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage, Sitz, Stand) dein Finger (Becken) Dreieck. Je nach Ausgangsposition ist das Dreieck horizontal oder senkrecht ausgerichtet.



Im 4-Füßler Stand

Neutrales Becken im 4-Füßlerstand (siehe Bild). Die Ausrichtung **nach der Position des Kreuzbeins** ist eine weitere Möglichkeit, sein persönliches neutrales Becken zu finden. Dabei sollte das Kreuzbein parallel zum Boden ausgerichtet werden. Man kann sich vorstellen (Imagination), dass auf dem Kreuzbein eine wertvolle Vase abgestellt werden kann.

Quelle:

Bloss, Prof. Dr. H. A., Wolff, Ch., Bloss, CH: Gesund mit Pilates; Knaur Verlag, 2006, S.80

Der Beckenboden

Die Beckenbodenmuskulatur liegt im Becken. Die Abbildung zeigt ein Becken von vorne! Der knöcherne Abschluss bildet die Form einer Raute: Sitzbeinhöcker, Schambein und Steißbein. An diesen knöchernen Punkten ist die 3 schichtige Beckenbodenmuskulatur aufgehängt und befestigt. **Die körper innerste Muskulatur** können wir beim An- und Entspannen nicht fühlen und wahrnehmen. Sie trägt dazu bei, das Becken und die Wirbelsäule aufrechtzuerhalten und besitzt dadurch den größten Einfluß auf unsere Körperhaltung. Diese Schicht verläuft vom Schambein zum Kreuzbein (und Steißbein).

Die mittlere Beckenbodenschicht verläuft quer von Sitzbein- zu Sitzbeinhöcker. Die Aufgabe ist die Verengung des knöchernen Beckenausgangs, sobald Druck vom Bauchraum aus ausgeübt wird. Eine Druckerhöhung im Bauchraum entsteht zum Beispiel durch Husten, Niesen, schweres Heben und auch beim Bauchmuskeltraining.

ÜBUNG: Erspüre Deine Sitzbeinhöcker auf einem Hocker sitzend, wippe auf dem Hocker nach links und rechts und spüre Deine Sitzbeinknochen.

Versuche dann mit dem Ausatmen, diese zueinanderzuziehen. Versuche die Kraft ein wenig zu halten - und dann langsam wieder loszulassen.

Die äußere Muskelschicht verläuft unter der Hautoberfläche und besteht aus mehreren Muskeln. Diese Muskelschicht kann willentlich alleine ohne Zuhilfenahme anderer Muskeln angesteuert und angespannt werden.

Sie besteht aus :

- U-Muskel: Er verengt die Scheidenöffnung und unterstützt den Harnröhrenschließmuskel
- Muskel Haltekreuz: Es gibt den anderen Muskeln der äußeren BB-Schicht zusätzlichen Halt
- Afterschließmuskel: Er ist ein Ringmuskel mit der Aufgabe, den Enddarm zu schließen
- Damm: Er ist eine Weichteilbrücke zwischen After und Scheide. Der Damm vereinigt Muskelfasern aus allen 3 Muskelschichten.

ÜBUNG : Lege Dich entspannt auf den Rücken und stelle Deine Füße auf. Die Arme lege neben Dir am Boden ab.

Atme ruhig und entspannt ein und aus. Stelle Dir die äußere Beckenbodenschicht vor und versuche ihr beim Ausatmen zuzwinkern. Du spannt den äußeren Beckenbodenmuskel nur kurz an! Stell dir vor, Du schließt deine Körperöffnungen kurz.

Dieses kannst Du nun in Deinem Atemrhythmus üben. Anspannen /Entspannen im Wechsel!

Beckenboden und Körperhaltung:

Beim aufrechten Gang lasten die inneren Organe auf dem Beckenboden. Kommt es nun zu Druckerhöhung im Bauchraum

durch z. B. Husten, Niesen, Pressen, Crunch-Übung, schweres Heben etc. führt dies zu einer stärkeren Belastung der Beckenbodenmuskulatur!

Der Beckenboden muss also einiges aushalten und stark sein!

Auch eine schlechte Körperhaltung erhöht den Druck auf die Beckenbodenmuskulatur und sollte vermieden werden.

Das bedeutet für den Alltag, nach dem Prinzip der Rückenschule und mit aufgerichteter Wirbelsäule durchs

Leben zu gehen. Außerdem ist ein Beckenbodentraining für jede Frau und jeden Mann als Prävention von Inkontinenz zu empfehlen.

Das Pilatestraining beinhaltet durch das Training der tiefliegenden Muskeln im Rumpf ein super Beckenbodentraining!



Die Körperhaltung verbessern durch Beckenbodentraining!

Andererseits wird auch die Körperhaltung durch ein Beckenbodentraining, wie beim Pilates, positiv beeinflusst.

Durch 3 ausgeglichene starke Beckenbodenmuskeln gelangt das knöchernen Becken in eine gut ausgerichtete

Mittelposition. Aus dieser Position erfahren dann auch andere Muskeln ihre beste Kraftentfaltung und können so

optimal arbeiten.

Verkettung

Der Beckenboden steht in funktionalem Zusammenhang mit dem Zwerchfell und auch mit anderen Körperregionen. Bei dem bewussten Einsatz der Beckenbodenmuskeln findet eine Verkettung von Muskeln und Muskelgruppen statt. In erster Linie gilt diese Verkettung den tiefen Rumpfstabilisatoren - dem tiefen queren Bauchmuskel- dem schrägen Bauchmuskel sowie den tiefen Fasern des Rückenstreckers.

Die Verkettung läuft aber noch weiter aufwärts über verschiedene Muskeln der Beine, Hüfte und des Schultergürtels bis zur Hals- und Kaumuskulatur.

Eine reflektorisch arbeitende Beckenbodenmuskulatur mit einem guten Tonus ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Haltung.

Quelle: Häfelinger, Ulla: Gymnastik für den Beckenboden, Meyer&Meyer Verlag, 3. Auflage 2004, S. 25-28