

BECKENBODENGYMNASTIK

Freitag immer 18.00 -18.50 Uhr

Die Muskeln des Beckenbodens kann man willkürlich bewegen. Man kann sie anspannen und wieder locker lassen – wie Muskeln von Armen und Beinen. Und ähnlich wie Arme und Beine, so kann man auch den Beckenboden gezielt trainieren.

Das ist empfehlenswert, denn der Beckenboden hat eine „Tragende Rolle“. Seine Muskeln erstrecken sich wie eine Art Muskelplatte vom Schambein bis nach hinten zum Gesäß. Durchbrochen wird diese Muskelplatte von den Körperausgängen für den Enddarm, für die Harnröhre und bei der Frau für die Scheide.

Der Beckenboden schließt also den Bauchraum nach unten ab und trägt die inneren Organe des Bauch- und Beckenraums. Dazu gehören z.B. der Darm, die Harnblase und bei der Frau die Gebärmutter. Ein schlecht trainierter Beckenboden kann deshalb zu vielfältigen Problemen führen. Denn es lastet immer ein gewisser Druck auf dem Beckenboden, dem nur ein stabiler Beckenboden standhalten kann.

Eine weitere wichtige Funktion des Beckenbodens ist das Öffnen und Schließen der Harnröhre beim Wasserlassen. Damit der Verschluss auch wirklich sicher ist und nicht z.B. beim Lachen, Husten oder Pressen undicht wird, muss der Beckenboden kräftig sein.

Inhalte des Kurses:

Informationen zur Anatomie des Beckenbodens

-
- Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden
- Kräftigung des Beckenbodens
- Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag

!!Testen sie auch kostenlos unser Miha-Bodytec für einen kräftigen Beckenboden!!