



# ALLES EINE FRAGE DES TRAININGS!

Heute schon die Beckenbodenmuskulatur trainiert? Weil sie äußerlich nicht sichtbar ist, gerät sie oft in Vergessenheit. Dabei kann man mit einem richtigen Training nicht nur Inkontinenz vorbeugen, sondern auch das sexuelle Empfinden steigern. Das Tolle: die Übungen lassen sich fast überall durchführen.

**E**s ist gar nicht so einfach, es richtig zu machen«, sagt Physiotherapeut Kolja Herrmann, der auf das Thema Beckenbodentraining spezialisiert ist. »Viele Frauen, denken, sie würden den Beckenboden anspannen, dabei spannen sie die Gesäßmuskulatur an.« Zu vergleichen sei die richtige Durchführung am ehesten mit dem sogenannten »anhalten«, das was man tut, wenn man auf Toilette

muss. »Überall hört und liest man vom Beckenboden, oft müsste es aber richtigerweise Schließmuskeltraining lauten, nur hört sich das natürlich nicht so schön an«, so Herrmann. Wer sich nicht sicher ist, ob er das An- und Entspannen der Muskulatur richtig durchführt, kann sich Rat bei speziellen Beckenbodentrainern, bei Hebammen und in Rückbildungskursen holen. »Das Besondere am Beckenbodentraining ist, dass es im Prinzip überall unbemerkt im Alltag

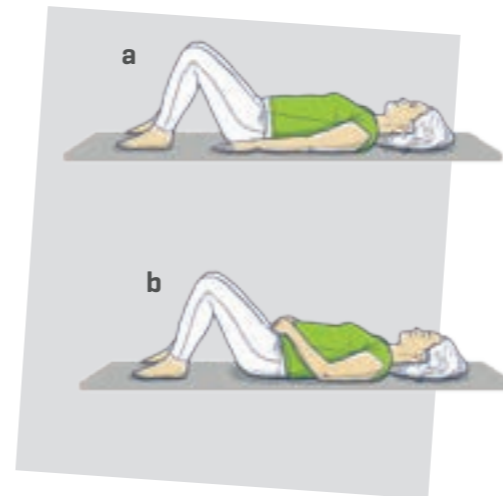
durchgeführt werden kann: beim Zähneputzen, Bügeln oder an der roten Ampel im Auto.« Wichtig ist, wie bei jedem Training, die Regelmäßigkeit. Dranbleiben lohnt sich, denn der Beckenboden ist zahlreichen Belastungen ausgesetzt, das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. »Inkontinenz ist vor allem ein weibliches Problem, zumindest in jüngeren Jahren«, sagt Herrmann, der seit Jahren mit Urologen kooperiert. Circa 50 Prozent der Frauen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Senkung des Beckenbodens, deren Folge Inkontinenz sein kann. Auslöser dafür ist oft die Geburt eines Kindes, die große Strapazen für diesen Bereich des Körpers bedeutet.

## VORBEUGEN ZAHLT SICH AUS

Doch auch beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen und Heben ist der Beckenboden einer starken Belastung ausgesetzt. Ein gesunder und kräftiger Beckenboden gibt den inneren Organen Halt und fördert eine gesunde Körperhaltung. Außerdem erhöht eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur die Chance, beim Sex einen Orgasmus zu erleben. Denn je stärker die Muskulatur in diesem Bereich ausgeprägt ist, desto höher ist die Durchblutung und damit die sexuelle Erregbarkeit.

Wenn das nicht genug Gründe sind, um sich dieser ganz besonderen Zone öfter zu widmen.

## ÜBUNG 1: WAHRNEHMUNGSSCHULUNG



**a** Ausgangslage: Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und die Knie und Füße leicht gespreizt. Die Füße sind locker und flach auf dem Boden aufgesetzt. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und Ihren Beckenboden.

**b** Ausführung: Legen Sie die Hände locker auf Ihr Schambein. Atmen Sie entspannt durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dazu Harnröhrenöffnung, After und Scheide nach innen hochziehen, als wollten Sie Stuhl oder Urin zurückhalten. Dabei sollten die Bauch- und Gesäßmuskeln locker bleiben. Legen Sie die Hände auf den Bauch oder unter das Gesäß. So können Sie leichter feststellen, ob diese Muskeln entspannt bleiben. Die Anspannung der Beckenbodenmuskulatur sollte etwa 5 Sekunden gehalten werden. Danach folgen 10 Sekunden Entspannung.

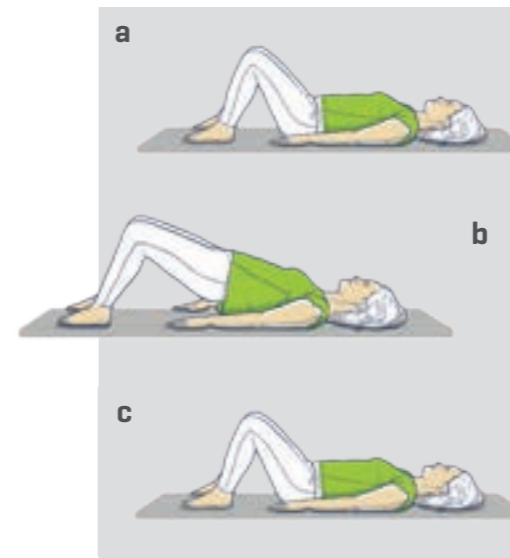
**Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.**

## ÜBUNG 2: BRIDGING

**a** Ausgangslage: Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und die Knie und Füße leicht gespreizt. Die Füße sind locker und flach auf dem Boden aufgesetzt. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und Ihren Beckenboden.

**b** Ausführung: Heben Sie das Gesäß mit dem Einatmen langsam Richtung Decke. Der Beckenboden wird dabei angespannt. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden.

**c** Senken Sie das Gesäß beim Ausatmen langsam wieder ab. Ruhen sie kurz in der Ausgangslage, **es folgen 2 Mal 15 Wiederholungen.**



## OPTION+

**b1** Sie können bei Schritt **b** als **Variation** auch das linke Bein rechtwinklig in Knie und Hüfte abheben. Achten Sie darauf, dass das Becken in Position bleibt und nicht aufdreht.

**b2** Gehen Sie dann wieder in die Brücke (**b**) und heben Sie diesmal das rechte Bein rechtwinklig in Knie und Hüfte ab. Achten Sie wieder darauf, dass das Becken in Position bleibt und nicht aufdreht. **Machen Sie 15 bis 20 Wiederholungen.**



## GEWINNEN SIE



### 1x Minitrampolin von bellicon im Wert von 518 Euro

Schwingen auf einem Trampolin ist das ideale Fitnesstraining, auch für den Beckenboden. Denn dabei werden alle 656 Muskeln des Körpers effektiv trainiert. Das bellicon® Minitrampolin kann bei Volksbeschwerden wie Rückenschmerzen, Osteoporose, Übergewicht oder Beckenbodenschwäche eingesetzt werden. Es schafft mühelos die Verbindung von Fitness und Gesundheit. Das bellicon® bietet, mit seinem hochelastischen Einzelseilring-System in fünf Stärken, Trainingsmöglichkeiten für Jung und Alt. Weitere Informationen unter [www.bellicon.com](http://www.bellicon.com)

### 10x „Sport-Paket“ der Heimat Krankenkasse mit Theraband, hochwertigem Lauf-Shirt und Trinkflasche.

Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:

Wie lässt sich der Beckenboden besonders gut trainieren?

- a) Joggen
- b) Schwingen auf dem Trampolin

### Schicken Sie die Lösung per Post oder E-Mail an folgende Adresse:

Heimat Krankenkasse,  
Stichwort: »Fitmacher, Frau«,  
Herforder Straße 23,  
33602 Bielefeld  
oder an:  
[fitmacher@heimat-krankenkasse.de](mailto:fitmacher@heimat-krankenkasse.de)

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 31.10.2016. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Abwicklung dieses Gewinnspiels verwendet.

# KLEINE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

*Sie wollen schnell fit werden und in Form kommen, haben aber wenig Zeit? Zum Glück gibt es ein paar Übungen, die das trotzdem möglich machen. Physiotherapeut und Profi-Trainer Kolja Herrmann erklärt, was viele Männer falsch machen und zeigt, wie es richtig geht.*



1.



2.



3.

## FÜR OBERSCHENKEL UND GESÄSS SQUATS MIT AUSFALLSCHRITT ZUR SEITE

**1.** Ausgangsposition: Beine etwas weiter als hüftbreit auseinander, die Kniegelenke gebeugt. Rumpf aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf. Blick nach vorne richten. [Effekt verstärken: in jede Hand eine Minihantel].

**2.** Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt zur Seite machen, sodass das Bein circa im 90-Grad-Winkel steht. Zeitgleich die Arme schwingen die Arme seitlich gestreckt über das Bein nach vorne schwingen. Das vordere Knie sollte nicht über die Zehen hinausragen. Danach wieder in die Ausgangsposition.

**3.** Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt zur Seite machen, und wie in Punkt 2 ausführen.

Wiederholen Sie die Übung dreifigmal.

**D**ie meisten kennen es, nach einem langen Tag im Büro ist der Akku leer und die Couch viel verlockender als der Gang ins Fitnessstudio. Unterwegs war man schließlich schon genug. »Es gibt jedoch auch ein paar kurze Übungseinheiten, die sich ganz einfach zu Hause durchführen lassen«, so Sport-Physiotherapeut

Kolja Herrmann, Mitinhaber der Praxis H & H in Bielefeld. Er muss es wissen, schließlich betreut er seit vielen Jahren auch nationale und internationale Spitzenathleten. Viele Männer wüssten nicht so recht, welche Übungen für sie die richtigen seien: »Oft machen auch diejenigen, die einen Schreibtischjob haben zum Ausgleich ein paar Liegestütze. Das ist jedoch kontraproduktiv, da hier die

falschen Muskelgruppen trainiert werden.« Wer viel am Schreibtisch sitzt, neigt dazu, den Rücken nach vorne einzurunden. Deshalb ist es wichtiger, den meist untrainierten Rücken zu kräftigen, um dieser Rundung entgegenzuwirken. Beim Liegestütz werden jedoch hauptsächlich die Brustmuskeln trainiert. Da sich trainierte Muskeln verkürzen, würde in diesem Fall die Rundung nach vorne begünstigt und die Fehlhaltung gefördert. »Für

die typischen »Schreibtischtäter« gibt es also wesentlich geeignetere Übungen als den Liegestütz.«, so Herrmann. Grundsätzlich sei es wichtig, so oft wie möglich das sture Sitzen zu unterbrechen, denn vor allem das ist ungesund. Also öfter mal die Treppe nehmen und direkt zum Kollegen gehen, statt ihn anzurufen oder eine Mail zu schreiben. Und für den Feierabend gilt: »Lieber ein paar wenige geeignete Übungen regelmäßig und richtig zu Hause machen als gar nichts.«



1.



2.



3.

## KRÄFTIGUNG DER GESÄSS-, ARM- UND BEINMUSKULATUR FRONTSSTÜTZ MIT EINHEBEN

**1.** Ausgangsposition: Gehen Sie in den Unterrmstütz, die Ellenbogen sind gebeugt, die Schultern über den Ellenbogengelenken. Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf gestreckt, Wirbelsäule gerade. Passen Sie auf, dass die Mitte nicht durchhängt. Ziehen Sie das Kinn in Richtung Kehlkopf, der Blick ist zum Boden gerichtet.

**2.** Ziehen Sie den Bauch in Richtung Wirbelsäule und bauen Sie Bauchspannung auf. Heben Sie das rechte Bein gestreckt vom Boden und halten Sie diese Position kurz, ohne die Wirbelsäule durchhängen zu lassen. Setzen Sie das Bein wieder in der Ausgangsposition ab und wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Bein. **Wiederholen Sie das Ganze zehnmal.**



1.



2.

## FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN DIE STANDWAAGE

**1.** Ausgangsposition: Stand, Beine leicht geöffnet und Knie minimal gebeugt, Rumpf aufrecht, Blick nach vorn gerichtet [ähnlich wie die Ausgangsposition bei den Squats]

**2.** Neigen Sie den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne, während Sie gleichzeitig das linke Bein nach hinten führen. Verharren Sie dann circa 60 Sekunden in der Standwaage, der Brustkorb ist in Richtung Boden abgesenkt, das hintere Bein ist gestreckt. Rumpf und Bein sind in einer Linie gestreckt, der Blick ist zum Boden gerichtet. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück und führen Sie die Übung diesmal mit dem rechten Bein nach hinten gestreckt aus.

Wiederholen Sie die Übung dreimal.

## GEWINNEN SIE



### 1x Kurzhantel-Set X-TECH von Hammer Sport

Dieses Kurzhantel-Set macht unzählige Trainingsvarianten möglich: denn es hat speziell geformte Delta-Gewichtsscheiben, die ein Wegrollen der Hantel verhindern. Dips, Wadendrücken und allerlei Liegestützvarianten sind kein Problem. Dank der geriffelten Griffe liegt die Kurzhantel außerdem gut in der Hand. Das Set beinhaltet 2 x 15 kg Kurzhanteln, somit sorgen insgesamt 4 x 1,25 kg und 8 x 2,5 kg Gewichte für ideale Trainingsmöglichkeiten. Weitere Informationen unter: [www.hammer.de](http://www.hammer.de)

### 10x „Sport-Paket“ der Heimat Krankenkasse

mit Theraband, hochwertigem Laufshirt und Trinkflasche.

Bitte beantworten Sie folgende Frage:

Was sollte man im Büro öfter tun?

a) Mails schreiben

b) Aufstehen

Schicken Sie die Lösung per Post oder E-Mail an folgende Adresse:

Heimat Krankenkasse,  
Stichwort: »Fitmacher, Mann«,  
Herforder Straße 23,  
33602 Bielefeld

oder an:  
[fitmacher@heimat-krankenkasse.de](mailto:fitmacher@heimat-krankenkasse.de)

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 31.10.2016. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Abwicklung dieses Gewinnspiels verwendet.